سردی و گرمی خوراکی ها



بسم الله الرحمن الرحيم





گرمی و سردی

سرشناسه: بلاغت‌نیا، مسعود/ ۱۳۴۸
عنوان و نام پدیدآور: سردی و گرمی خوراکی‌ها (موادغذایی، میوه‌ها، سبزیجات، مزاج‌شناسی)/ مسعود بلاغت‌نیا
مشخصات نشر: قم/ ملینا/ ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری: ۲۴۸ ص (مصور)
شابک: ۱۵۰۰۰۰ریال؛ ۷-۱۶-۵۱۶۸-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
موضوع: پزشکیَ سنتی
موضوع: رژیم غذایی درمانی
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۴ گ ۸ ب / R۱۳۵
رده‌بندی دیویی: ۶۱۰

نام کتاب: **گرمی و سردی خوراکی‌ها**
مؤلف: **دکتر مسعود بلاغت‌نیا**
ناشر: **ملینا**
نوبت چاپ: **اول/ ۱۳۹۴**
صفحه آرا: **فهیمی ۰۹۱۹۱۷۲۹۰۸۲**
چاپ: **ولیعصر**
شمارگان: **۳۰۰۰ نسخه**
قیمت: **۱۵۰۰۰ تومان**
شابک: **۷-۱۶-۵۱۶۸-۶۰۰-۹۷۸**

[redacted]

مرکز پخش:
تلفن: ۳۷۷۴۶۷۷۱ فکس: ۳۷۸۳۱۰۴۱

فهرست مطالب

بخش دوم:
توصیه سلامتی و غذاهای مفید در درمان بیماری‌ها

بخش سوم:
خواص انواع عرقیات گیاهی و نحوه مصرف آن

بخش چهارم:
انواع میوه‌ها و مزاج آنها

بخش پنجم:
انواع سبزی‌ها و مزاج آنها

بخش ششم:
انواع آجیل و مغزهای گیاهی و مزاج آنها

بخش هفتم:
انواع حبوبات و غلات و مزاج آنها

بخش هشتم: انواع لبنیات و مزاج آن‌ها

بخش نهم:
انواع ریشه‌ها و مزاج آنها

بخش دهم:
انواع توت و بذرهای ملین و مزاج آنها

بخش یازدهم:

انواع صیفی‌جات و مزاج آنها

بخش دوازدهم:

انواع گوشت و مزاج آنها

بخش سیزدهم:
انواع ادویه‌ها و چای‌های سنتی و مزاج آنها

تاریخچه‌ی طب گیاهی

علم و دانش را مرزی نیست و هیچگـاه نمـی‌تـوان آن را در سـر حـدات قـراردادی متوقف ساخت عقل اینگونه حکم می‌کند که در زمان خودشناسی و دگر شناسی بـدانیم گذشتگان ما چه کرده‌اند و تجربیات آنان چگونه بوده است وقتی به فارماکوپه بـاختر و طب سوزنی خاور دل می‌بندیم و گاه به استیصال و بن بست درمانی بیمارانمان می‌رسیم پس چرا به طب میهنی خود توجهی نکنیم به عقیده حکما عالم وجود مرکـب از چهـار عنصر آب وباد و خاک و آتش و باد می‌باشد این عناصر که کاملاً ضد یکدیگرند با اراده الهی جمع شده و موجودی از موجودات عالم را به وجود می‌آورنـد پایـداری مـزاج آن موجود مربوط به تعادل ترکیبی این عنصرها است و اگر اختلافی در مـزاج ایجـاد شـود بیماری بروز می‌کند. در طب سنتی اصل بر تعیین مزاج بیمار استوار است و بـر اسـاس طبایع و اخلاط چهارگانه دموی و صفراوی و سوداوی و بلغمی طبقـه‌بنـدی مـی‌گـردد درمان‌ها شامل گیاه درمانی و مالش و فشار به نقاط و مسیرهای عصبی تمهیـدات ویـژه بیماران بر اساس خصوصیت آنهاست در این بیماران و به کمک ابزار درمانی مثل گیاه و یا فرآورده‌های آن که خود صاحب مـزاج و درجـات در کیفیـت و کمیـت مـواد مـؤثر می‌باشد تعادل در مزاج‌های مذکور حاصل می‌آید. مـزاج عبارتسـت از ازار و ملزومـات مسیری است مسیرهای چهارگانه تعادل که بنا بر سن و فرهنگ و موقعیت جغرافیایی از تأثیرات متقابل آنها با محدودیت‌های ذاتی و موروثی شـخص حاصـل آمـده و سـاختار ویژه‌ای پدید می‌آورد که اجزای آن با هم در تعادلنـد و در هـر مزاجـی یکـی از ارکـان چهارگانه فرمانروا و حاکم است و سه تای دیگر فرمانبر.

گیاه درمانی

گیاهان موجودات زنده‌اند پرورده و مخلوق درگاه احدیتند جان دارند و تسبیح حق می‌گویند و نشانه و آیت الهی‌اند از طبیعت بوده با ذات ما انسان‌ها عجین هستند. مزاج دارند خاصیت دارند و شفابخشند.

ما انسان‌ها در اصل و با توجه به سابقه دیرین تاریخی (و شکل و طراحی دندان‌هایمان) گیاهخوار بوده‌ایم و بعدها خوی گوشتخواری خواسته یا ناخواسته بر ما مستولی شده است گیاه بنیان غذای ما و بهداشت ماست گیاهان مواد مؤثره‌ای دارند که در مواجه با هم تقویت یا تضعیف می‌شوند و توانایی‌های متعدد اما مسکوت خویش را حرکت و جوشش می‌بخشند قفل بر دهان دارند و چون کلید بر قفلشان بریم با ما سخن می‌گویند و به مصلحت ما عمل می‌کنند از ما فرمان می‌برند و با دشمنان سلامتی ما می‌جنگند بطور خلاصه می‌توان گفت آنها به مثابه وزنه‌های کوچکی هستند که در ترازوی تعادل مزاجی ما انسان‌ها می‌توانند مثقال مثقال نیرو وارد کنند و توازن آن را حفظ نمایند و سلامتی ما را تعالی بخشند.

ما انسان‌ها مزاج داریم و نیاز به توازن در آن، از طرفی بسیاری از بیماری‌های انسان به خلط‌های ناخواسته و انبار شده در بدن ما وابسته است (زباله‌های مسموم) که با این گیاهان شفابخش می‌توان آنها را معدوم کرد. گیاهان می‌توانند عروق ما را گشاد کنند چربی‌ها را ذوب کنند و به قند مبدل نمایند فیلترهای بدن مثلاً در کلیه‌ها را باز کنند هورمون طبیعی به بدن برسانند عملکرد تیروئید، کبد، قلب، مغز، بیضه‌ها، تخمدان‌ها، معده، پانکراس، طحال و مغز استخوان را دگرگون نمایند و ریشه‌های بسیاری از داروهای حتی شیمیایی معمولی و مورد مصرف ما را تأمین نمایند.

باز هم از گیاهان بگویم که عصاره شیره جان ماست و می‌تواند دوباره انسان سرگشته عصر فعلی را با طبیعت آشتی دهد گیاه عارضه جانبی ندارد مگر بر خلاف

مزاج تجویز شود ولی تجویز صحیح آن وظیفه حکیم و طبیب است باید آن را شناخت و احترامش کرد و از آن بهره برده باشدکه بسیاری از معضلات و بن‌بست‌های درمانی با گیاه گشوده شود به ساخته و نشاندار دست او بیشتر از اینها بها دهیم و آن را جزء به جزء و تکه تکه بکار بریم که معتقدیم گیاه کامل درون خویش هم در تعادل است و خصوصیات خویش را با کنترل و مهار خاصی اعمال می‌کند و گسستگی در این خواص فقط باید به دست حکیمان باشد و بس. حکیم زمان ما لااقل باید داروساز و گیاه‌شناس و طبیب باشد چه رسد به حکمت که دور دست‌هاست.

از گیاهان همین بس که مایه حیات می‌نوشند که هوای تازه بر ما بدمند تا زندگی کنیم و قدم‌هایی در شناخت خود و خالق خود برداریم. چه فرصتی از این بهترا

بخش اول:

آشنایی با ارکان و امزاج

ارکان اربعه، کیفیات اربعه و امزاج نه گانه

جهان هستی از چهار رکن آب، آتش، باد و خاک تشکیل یافته است که هر رکن کیفیت مختص خود را دارا می‌باشد که عبارتند از: رطوبت، حرارت، برودت و یبوست؛ که نوع، مقدار و کیفیت امزاج و ترکیب این چهار رکن و چهار کیفیت، نه مزاج را ایجاد می‌کند. چهار مزاج منفرد شامل: گرمی، سردی، خشکی و تری و چهار مزاج مرکب شامل: گرم و تر، گرم و خشک، سرد و تر، سرد خشک و نهمین مزاج، معتدل می‌باشد.

مردم به علت اختلاف ساختمان بدنی و روانی دارای طبایع و مزاج‌های مختلف می‌باشند که فطرتاً این طبایع و مزاج‌ها دارای اعتدال هستند. هر گونه عدم تعادل بین این طبایع و مزاج‌ها باعث ایجاد بیماری می‌شود. انواع خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها، محیط زندگی، اخلاق و رفتار، تمایلات، افکار و اندیشه، همگی در حفظ این تعادل و یا در به هم خوردن این تعادل نقش مهمی را ایفا می‌نمایند. عدم تعادلی که بیشتر از عواملی چون اخلاق و رفتار، تمایلات، افکار و اندیشه ایجاد شود عمدتاً بیماری‌های روانی را ایجاد می‌کند.

اخلاط اربعه

مواد غذایی خورده شده توسط انسان در اثر مواد مترشحه از دهان، معده،روده‌ها، کبد و لوزالمعده دچار تغییرات و استحالاتی شده و ماده‌ای را تشکیل می‌دهد که به آن کشکآب می‌گویند. کشکاب از راه روده‌ها جذب و به وسیله عروق به کبد می‌رود. کبد دراثر اعمال طبیعی خود آن را حل و فصل نموده و به چهار شکل متفاوت در می‌آورد؛ که هر کدام را خلط و مجموع آنها را اخلاط می‌گویند که هر یک از این اخلاط به نوبه

خود وظایفی در بدن دارند؛ خلط در لغت به معنی آمیزه، یعنی چیزی است که با چیز دیگر آمیخته باشد در علم طب منظور از اخلاط، خلط‌های چهارگانه یعنی صفرا، سودا، بلغم و خون است که اگر به اندازه طبیعی و متناسب با یکدیگر باشند لازم و مفید و الاّ مضرند.

خلط اول که مانند گِل کدر، تار و سنگین است سودا نامیده می‌شود. سودا طبعی سرد و خشک دارد. افزایش سودا در بدن لاغری، تیرگی رنگ پوست (متمایل به سیاهی)، غلظت خون، سوزش معده، اشتهای کاذب و فزونی فکر و خیال را به همراه دارد و رویاهای شخص در خواب توأم با وحشت و تاریکی است.

خلط دوم بلغم نام دارد، ماده لزج سفید رنگی است که نسبتاً سبک‌تر بوده و روی سودا قرار می‌گیرد. افزایش بلغم موجب سپیدی، نرمی و سستی پوست، ضعف گوارش، آروغ ترش، خواب بسیار، کندی حواس، ریزش لعاب دهان و آب بینی رقیق و غیر سوزان می‌شود. شخص در خواب و رویا بارانبرف و آب می‌بیند. قدیما طبیعت چنین فردی را سرد و تر می‌دانستند.

خلط سوم ماده قرمز رنگی است که خون نامیده می‌شود. خون بدون هیچ تغییری و بلاواسطه صرف تغذیه بدن می‌شود. چنانچه اندازه این خلط در بدن بیش از حد طبیعی باشد، رنگ بدن به سرخی گراییده و شخص احساس می‌کند زبانش سنگین‌تر شده است، سستی و کاهلی اعضا، دهان دره و خمیازه، کندی حواس، بروز برخی جوش‌ها در بدن، گاهی خونریزی لثه‌ها و بینی از عوارض افزایش خلط خون در بدن است. در این حالت رویاهای شخص سرخ و خونین است و طبیعت بیمار گرم و تر می‌باشد.

خلط چهارم ماده زرد رنگی است که از دیگر خلطِها سبک‌تر بوده و صفرا نام دارد. اگر صفرا در بدن از حد خود تجاوز کند رنگ بدن و چشم‌ها به زردی گراییده، بینی خشک و زبان زبر و خشک می‌شود. تشنگی، تهوع، قی، سوزش معده و بی‌میلی به غذا از

سایر عوارض افزایش خلط صفرا در بدن است. خواب شخص نیز با مناظری از گرما و آتش توأم است. در چنین حالتی طبیعت بیمار خشک و گرم است.

صفرا را زرداب، خون را دم، بلغم را خون سفید و سودا را زرداب سوخته نیز می‌گویند. صفرا طبعی گرم و خشک چون آتش دارد و خون طبعی گرم و تر چون هوا و بلغم طبعی سرد و تر چون آب دارد و سودا طبعی سرد و خشک چون خاک.

علایم چیرگی چهار خلط (صفرا، سودا، بلغم و خون) در بدن

چنانکه گفتیم اکثر بیماری‌ها در اثر عدم اعتدال بین اخلاط چهارگانه بوجود می‌آید. در بیماری‌های خلطی، پیدایش بیماری در اثر مقدار و یا کیفیت هر خلط و یا هر دو عامل هم کیفیت و هم مقدار خلط است. این عدم تعادل اخلاط باعث چیرگی یکی بر سه دیگر می‌شود که هر نوع آن دارای نشان خاصی است که عبارتند از:

۱. **علایم چیرگی خون و فاسد شدن آن:** سرخی رنگ چشم، چهره و زبان، سنگینی سر، زیادی ضربان رگ‌ها، زیادی خواب و قرمز شدن و غلیظ شدن ادرار، در لثه‌ها و بواسیر مقعد خونریزی دارد و بدن بخصوص در محل‌های فصد (رگ زنی) خارش پیدا می‌کند. اگر خلط دیگری در بدن غلبه نداشته باشد دهان شیرین مزه است، بیمار رنگ همه اشیاء را متمایل به سرخ می‌بیند، در خواب نیز همه چیز را سرخرنگ می‌بیند، دانه‌های سرخ رنگ در بدن زیاد می‌شود. این علامات ممکن است پس از استعمال و خوردن داروها و غذاهای گرم و مرطوب و بخصوص برای جوانان، در فصل بهار، در ممالک جنوبی و در هنگام وزش بادهای جنوبی بیشتر دیده شود. این‌ها علاماتی است که از بیماری‌های خونی مثل تب بدون عفونت، و آماس سر و مغز و آبله و حصبه، طاعون‌ها و بادسرخ، دیفتری، خونریزی، خون دماغ، چرک چشم و آماس در رگ‌ها مقعد و امثال آن دیده می‌شود و سزاوار آن است که اول به فصد (رگ زنی) یا حجامت

بپردازند تا بیماری‌ها زایل گردد، اگر بیمار ضعیف باشد یکبار فصد کافی است و الا چند مرتبه باید به آن اقدام گردد. در این هنگام باید بلافاصله بین دو فصد پشت سر هم توجه شود. برای حساب کردن فاصله، به قدر سن از بیست سال به بالا برای هر سال یک روز حساب می‌کنند و در این صورت که فرصت کافی باشد، اما اگر به علتی فصد ممکن نباشد بیمار باید روزه بگیرد و بخوابد و از داروهای صاف کننده، خنک کننده و سبک کننده خون بخورد و از خوردن چیزهای خون‌آور پرهیز نماید.

۲. علایم چیرگی صفرا و فساد آن: زردی چشم‌ها و چهره، تلخی مزه دهان، خارش بدن، کمی اشتها، کمی خواب، زردی متمایل به قرمزی ادرار، غش، باد گلو، سوزش و تنگی در دهانه معده، قی آلوده به صفرا، اسهال، تشنگی، خشکی زبان، گودی چشم‌ها، لرزش، سبکی و تندی نبض و پیدا شدن دانه‌های زرد رنگ روی پوست؛ ممکن است این علامات پس از خوردن دارو و یا غذای گرم و خشک، روزه، و استحمام زیاد نیز به وجود آید. در این هنگام بیمار در خواب اشیاء را به رنگ متمایل به زرد دیده و رویاهایش بیشتر صاعقه، آتش‌سوزی و امثال این‌ها می‌باشد و بخصوص در مورد جوانان در تابستان در نقاط گرمسیر و در وقت وزش بادهای گرم این بیماری‌ها بیشتر دیده می‌شود. این علامات دلیل پیدا شدن امراض صفراوی مثل ورم پرده‌های مغز (مننژیت-سرسام) ورم حجاب حاجز (برسام) زردی (یرقان) باد سرخ (حمره) دانه‌های سوزنده (نمله) تاول‌های قرمز، سوزش مجرای ادرار و گرمی کبد است و تدریجاً ممکن است باستسقاء و همچنین ورم روده، کمی اشتها و تشنگی بیانجامد.

۳. علایم غلبه و فساد بلغم: سنگینی سر، تنبلی اندام‌ها، سستی بدن، سفیدی رنگ چهره، زیادی بزاق، کمی تشنگی، سفیدی و غلظت ادرار، زیادی خواب و سنگینی زبان و اعضا، کندی ذهن، کم هوشی، شلی و باد کردگی چهره و بدن، کمی اشتها، بدی گوارش،کندی و غلظت نبض، این علامات ممکن است پس از خوردن غذاهای با مزاج

سرد و تر و کمی جنب و جوش و تحرک پیدا شود. بیمار برف و بردن بارهای سنگین و چیزهای بد بو را در خواب می‌بیند. این نوع علامات بیشتر در نزد پیرها و در فصل زمستان و در هنگام برف و باران زیاد پیدا می‌شود و نشانی پیدا شدن بیماری‌های بلغمی مثل فلج، لقوه، سکته، سردرد و سرگیجه و تب‌های همیشگی است. همین که انسان در خود این علامات را دید باید به عرق کردن، حمام رفتن، کم غذا خوردن، خوردن غذاهای خشک و روزه گرفتن بپردازد و اگر بیماری پیشرفت داشته باشد باید مسهل ملایمی پس از استعمال منضج استعمال شود. این نوع بیماری‌ها معمولاً دیر درمان می‌شوند.

۴. علایم چیرگی سودا و فساد آن: سیاهی زبان، ترشی و بدمزگی دهان، تغییر رنگ و تیرگی چشم و چهره، زیادی فکر، بی‌تابی، اندوه، ترس بی‌مورد، کم خوابی، خشکی بینی و دهان، خشونت و زبری پوست، کمی عرق، بدبویی نفس،چروکیدگی چهره، گرفتگی در دهانه معده، پیدا شدن لکه‌های سیاه در بدن، سختی نبض، سفیدی و روانی پیشاب و اینکه قبل از پیدایش این نشانی‌ها انسان دارو و غذای سوداآور خورده باشد. در این هنگام بیمار خواب‌های ترسناک، سیاهی، تاریکی و بوی بد در خواب می‌بیند و بخصوص در نزد پیران و در فصل پاییز این بیماری بیشتر دیده می‌شود و در نقاط خشک، سرد و کم باران و جاهایی که در مسیر وزش بادهای جنوبی و غربی و شمالی است نیز این بیماری زیادتر از سایر جاهاست. این علامات از پیدا شدن بیماری‌هایی از قبیل لکه‌های سیاه و یا سفید، جذام، وسواس، تمام شدن عقل، ورم‌های سرطانی، بیماری‌های شدید پوستی، واریس و تب‌های دو روزه و دردهای مزمن خبر می‌دهد و در این هنگام بیمار باید منضج زیاد بخورد، راه برود و غذای معتدل و مرطوب بخورد.

اثرات بلغم بر روی مغز

همانطور که گفته شد قدما معتقد بودند افزایش رطوبت و سردی در بدن باعث سستی و تنبلی دماغ، کندی ذهن، تفکر و حواس شده شخص را به فراموشی دچار می‌کند. هر قدر رطوبت و خلط بلغم در سر بیشتر جمع شود، به همان نسبت فراموشی افزایش یافته، تیزهوشی و قوه ادراک کاهش می‌یابد به طوری که شخص کاملاً فاقد هرگونه فهم و شعور می‌گردد. در این حالت فراموشی با سنگینی سر و ترشحات بینی همراه است.

به علاوه وجود رطوبت در سر موجب سرگیجه، تشنج، سکته، سرع و... می‌گردد. طبیعی است با از بین بردن رطوبت زائد بدن، عوارض گفته شده از بین خواهد رفت. خوردن بعضی از غذاها که اصطلاحاً سرد و تر نامیده می‌شوند، موجب تولید رطوبت و بلغم در بدن می‌شود. برخی از غذاهای سرد و تر عبارتند از: ماست، خیار، هندوانه، کاهو، آلو، اسفناج، نارنج، پرتقال، برنج، گوشت گاو، گوشت بز، گوشت مرغ.

افرادی که طبیعت معتدل دارند با خوردن غذاهای سرد و تر، طبیعتشان به سردی و تری متمایل می‌شود و اگر خوردن غذاهای سرد و تر چند روز ادامه داشته باشد سستی، تنبلی و ضعف قوه تفکر در آنها پدیدار شده، به فراموشی دچار می‌شوند.

گاهی فرد احساس می‌کند علی رغم مطالعه دقیق یک مطلب و تمرین کافی در فراگیری و حفظ آن مطلب در شب پیش، آموخته‌هایش از بین رفته و مطالب فراگرفته شده از ذهنش خارج شده است با بررسی موضوع متوجه خواهد شد که شب قبل و یا شب‌های قبل غذاهای سرد و تر زیادی همچون ماست و برنج مصرف نموده است که باعث ازدیاد رطوبات مغز و کندی حافظه شده است.

گفتیم عدم اعتدال بین اخلاط باعث بیماری‌هاست و علائم چیرگی و نشانه‌های آنها را بیان کردیم اما لازم به ذکر است که اگر سبب عدم اعتدال، اندازه خلط باشد از آن جهت که

زیاد شدن خلط سبب سنگینی، امتلاء در رگ‌ها، غلظت، بادگرفتن، کشیدگی بدن و بالا رفتن حرارت بدن بدون دلیل ظاهری است، بیمار در خود کسالت، سستی، کشش و کوفتگی، میل بخواب، سنگینی سر، سردرد و کندذهنی احساس می‌کند و گاهی از بینی بیمار خون می‌آید که پس از خونریزی بینی این عوارض کمی آرامتر می‌شود. علت بیشتر این حالات زیاده‌روی در خوردن، آشامیدن، استراحت و کمی ورزش و کمی استحمام است. اما گاهی انسان در خود احساس سنگینی می‌کند و در آن حال بیشتر نشانی‌ها از کمی قوت اوست نه از زیاد شدن خلط. پس نخست باید این مسأله روشن گردد و اشتباه نشود و علامت این وضع کسالت، سستی و کمی اشتهاست و چه بسا که درخواب می‌بینند چیز سنگینی را بر دوش دارد، در این هنگام ادرار او رنگ ندارد و در وقت خواب زیاد عرق می‌کند ولی کشیدگی و باد گرفتگی اندام ندارد.

علل عدم تأثیر یا کم اثر بودن داروهای گیاهی

تردید در مورد اثربخشی گیاهان داروئی از آنجا ناشی شده که نحوه آماده‌سازی داروهای گیاهی و تحویل آنها به مردم به نحو صحیح انجام نمی‌گیرد و در نتیجه خواص درمانی گیاه از بین رفته و یا تقلیل می‌یابد که این امر موجب عدم تأثیر گیاه در درمان بیماری می‌گردد. مواردی که باعث کاهش اثر بخشی گیاه و داروهای گیاهی می‌گردد شامل:

۱. کشت در زمینی که از نظر مواد خاص مورد نیاز گیاه، دچار کمبود می‌باشد. ۲. عدم مبارزه صحیح با آفات و بیماری‌های گیاهان داروئی کشت شده که بعضاً، باعث کاهش مواد مؤثر گیاه یا تغییر نسبت ترکیبات مفید گیاه می‌گردند. ۳. رعایت نکردن زمان مناسب برداشت (برحسب وضعیت هوا و ساعات روز). ۴. خشک کردن گیاه در شرایط نامناسب (از نظر درجه حرارت- مدت زمان خشک کردن یا سرعت خشک کردن). ۵. عدم نگهداری صحیح و بسته‌بندی مناسب (فرارّ بودن برخی ترکیبات-

آلودگی گیاه برداشت شده به قارچ یا باکتری). ۶. تقلبات داروئی (بعضاً به طور عمدی یا غیر عمد گیاهی به عنوان گیاه دیگر به صرف داشتن ظاهر مشابه فروخته می‌شود. ما شما را به امتحان کردن داروهای گیاهی دعوت می‌کنیم و به شما اطمینان می‌دهیم که داروهای گیاهی علاوه بر اینکه تأثیرات مثبت فراوانی دارند هیچ ضرر و عارضه‌ای را نیز در پی نخواهند داشت.

چگونگی ترکیب داروها برای خاصیت درمانی بیشتر

باطن و مزاج افراد همان قدر که ظاهر ایشان با هم متفاوت است با هم فرق دارد، از این رو باید هر دارو متناسب با مزاج افراد ترکیب و ساخته شود. انسان در طبایع، خلط‌ها و مزاج‌ها و ارکانی خلق شده که هر یک از انسان‌ها به تناسب وراثت، شرایط محیطی و آب و هوا و نیز زمان‌های مختلف متفاوت است. بنابراین یک بیماری را در دو نفر از جهت شبیه هم نمی‌توان یافت و همچنین یک بیماری نیز در یک نفر در دو زمان متفاوت دارای شرایط یکسان نخواهید یافت. پس دارویی را که پزشکی ترکیب کرده برای شخص و برای بیماری خاص و در زمان خاص برای همان بیماری در شخصی دیگر و زمانی مناسب نخواهد بود. بلکه لازم است در هر زمان و برای هر شخص دارویی ویژه آن بیمار (بر اساس مزاج، فصل و موقعیت جغرافیائی و ...) ترکیب شود.

پس نسخه‌هایی که در کتب طبی و داروسازی وجود دارد فایده‌ی چندانی ندارد مگر اینکه اشخاصی که دانش متوسطی دارند از آن دستورات پیروی کنند و از آن‌ها آگاهی یابند و یا آنها که دانش بیشتری دارند از آنها آگاهی یابند و بنا به زمان و مکان و بیمار و... در آنها تغییر دهند و بعد آنها را ترکیب کرده و استفاده نمایند. این مسئله نیز بسیار مهم است که ترکیب دارو کار بسیار ظریفی است و تنها شناختن گیاهان برای ترکیب دارو کافی نیست چه بسا این که چند گیاه که به تنهایی هر یک شفا بخشند، بعد از

ترکیب، خواص آنها تغییر کرده و بی‌اثر باشد و یا اینکه اثر سوئی داشته باشد. بنابراین ارزش مطالب راجع به داروهایی که پیش از این ترکیب و از نظر اثربخشی امتحان خود را پس داده است بسیار زیاد است و پزشک باید بنا به نیاز در ترکیب آن دارو چیزی کم و یا زیاد کند و آن را پس از آزمایش برای بیمار خاص با بیماری خاص تجویز کند.

بیماری یا بسیط است یا مرکب، مخصوص به یک اندام است یا چند عضو، اندام‌هایی که بیمارند، نیرومنداند یا ضعیف، زمان و مکان، سن و مزاج بیمار هم باید دقیقاً مورد توجه قرار بگیرد اگر بیماری ترکیبی از چند درد باشد باید داروهای مفید برای آن دردها را نیز به دارو اصلی افزود و باید دقت کرد که داروها با هم تضادی نداشته باشند و نیز دقت کند که ممکن است گیاهی که برای یک بیماری خوب است برای بیماری دیگر مضر باشد. پس می‌توان از گیاه مشابهی برای درمان بیماری که مضرات گیاه قبلی را ندارد در ترکیب استفاده کرد. و طبیب باید برای هر بیماری گیاه مخصوص به آن را استفاده کند مثلاً صفرای مغز با فلان گیاه زایل می‌شود. و برای صفرا در معده یا کبد یا... باید گیاهی دیگر بکار برد و مثلاً هر صفرا بری برای هر صفرایی مفید نیست و به همین منوال برای هر خلطی و مرضی باید گیاه مخصوص آن را به کار برد این اشتباه ممکن است برای افراد پیش آید که یا تأثیر دارو کم می‌شود و یا بی‌تأثیر می‌شود و گاه ممکن است که بیماری را قوت بخشد.

برای ریشه کن کردن بیماری باید ترتیب آنچه برای درمان بیماری مفید است را بکار برد یعنی اول باید از بازکننده و گشاینده گرفتگی‌ها استفاده کرد و بعد باید منضج و سپس مسهل یا مدرها را تجویز کرد و بعد به گرفتن خون و پس از آن به ضعیف کردن ماده بیماری و خارج کردن آن از بدن بیمار پرداخت.

گرمی ات شده یا سردی ؟!

شاید خیلی از ما وقتی دچار یک عارضه شده‌ایم، مثل دل‌درد حاصل از خوردن خیار، از مادربزرگ‌ها شنیده باشیم که چیزی نیست سردی‌ات شده و با نبات‌داغ یا چایی‌نبات خوب می‌شوی که البته بیراه هم نبوده چون چای‌نبات را خورده‌ایم و به‌سرعت بهبود یافته‌ایم. از این دست درمان‌ها در طب سنتی ما کم نیست ولی...

واقعا آیا گرمی و سردی خوراکی‌ها پایه و اساس علمی دارد؟

مثلا سردی باعث بی‌حالی و خوردن غذاهای گرم باعث حرکت و فعالیت می‌شود؟
در طب سنتی و عامیانه غذاها را به سرد و گرم تقسیم‌بندی می‌کنند و برای هر کدام خواص ویژه‌ای در نظر می‌گیرند.

آیا سردی و گرمی پایه علمی دارد؟

بعضی در این زمینه باتوجه به انرژی‌ای که مواد غذایی یا خوراکی‌ها در بدن تولید می‌کنند آنها را به غذاهای گرم و سرد طبقه بندی می‌کنند در حالی که به‌نظر درست نیست، چون بعضی خوراکی‌ها وجود دارند که سرشار از انرژی هستند و اصلا جزو چربی‌ها محسوب می‌شوند ولی در این تقسیم‌بندی در لیست غذای‌های سرد جای دارند و البته خوراکی‌هایی هم وجود دارند که انرژی زیادی در بدن تولید نمی‌کنند و فقط یک طعم دهنده هستند (مثل نعنا) ولی جزو غذاهای گرم به حساب می‌آیند یا مثلا ماست گاو و گوسفند از نظر میزان انرژی‌زایی خیلی با هم تفاوتی ندارد ولی در ۲دسته سرد و گرم طبقه‌بندی می‌شوند.

پس می‌توان گفت گرمی یا سردی غذا بیشتر از اینکه به میزان انرژی و کالری تولید شده از آن وابسته باشد به این بستگی دارد که چه تأثیری بر سیستم بدن دارد ؟ یعنی روی متابولیسم بدن چه تأثیری دارد؟

آیا باعث می‌شود بدن از ذخایرش بیشتر استفاده کند یعنی آنها را بسوزاند و به حرارت و انرژی تبدیل کند یا کمتر؟

پس هر چیزی که باعث شود بَدن ذخایر(چربی) بیشتری را بسوزاند و انرژی بیشتری تولید کند گرم مزاج و بر عکس آن سرد مزاج خواهد بود.

به‌عنوان مثال غذاهای گرم باعث تغییر سیستم ایمنی می‌شوند و از سوی دیگر نیز باعث بالا رفتن «تون» عصبی سمپاتیک محیطی و کاهش تون عصبی سمپاتیک فوق‌کلیوی و عصب پاراسمپاتیک و کاهش ترشح هورمون کورتیکواستروئید از غدد فوق کلیوی می‌شوند که این فرایندها به نوبه خود موجب افزایش متابولیسم و سوزاندن انرژی و در نتیجه انرژی‌زایی و افزایش حرارت و فعالیت می‌شود.

این مسئله در مورد غذاهای مرطوب و خشک نیز صادق است. خوراکی مرطوب حتما این‌طور نیست که آب زیادی داشته باشد بلکه به این دلیل مرطوب است که وقتی خورده می‌شود باعث می‌شود بدن آب بیشتری را در بافت‌ها نگه دارد.

به‌عنوان مثال آلو یک میوه مرطوب است که حتی اگر خشک آن نیز مصرف شود باز هم همین خاصیت خود را دارد؛ پس رطوبت و خشکی غذاها نیز نه به تعداد ملکول‌های آب موجود در آنها بلکه به خاصیت آنها در جذب و حفظ ملکول آب در بافت‌ها برمی‌گردد. بنابراین در نظر گرفتن طبیعت غذاها بدون توجه به تأثیر آنها بر متابولیسم از نظر علمی خیلی درست نخواهد بود.

آیا تاکنون تحقیقاتی در این زمینه انجام شده که وجود چه عناصر یا ترکیباتی در غذاها و خوراکی‌ها باعث می‌شود آنها را در لیست خوراکی‌های گرم یا سرد قرار دهیم؟

به نظر در این زمینه پژوهشی صورت نگرفته است اما مشخص شده که سیستم

عصبی بدن به‌ویژه انتهای عصبی اعصاب واگ ترکیبات موجود در غذا را شناسایی می‌کند و بر اساس آن ترکیبات نحوه کارایی‌اش بر متابولیسم بدن متفاوت می‌شود. حتی در حال حاضر موسیقی‌ها نیز به گرم و سرد دسته‌بندی می‌شوند و این برمی‌گردد به همان تأثیری که بر سوخت‌وساز بدن می‌گذارند.

عطرهای سرد و گرم هم همین ویژگی را دارند؟

دقیقا، تأثیر آنها بر سیستم عصبی باعث این تقسیم‌بندی می‌شود چرا که این سیستم عصبی است که روی متابولیسم و کاتابولیسم تأثیر می‌گذارد و باعث سوزاندن ذخایر(چربی) یا افزایش آنها می‌شود.

افراد گرم مزاج و سرد مزاج چه خصوصیاتی دارند؟

تقسیم‌بندی افراد به ۲دسته دارای طبع سرد و گرم در ساختار طب سنتی، کاملا بر اصول علمی و خصوصیات فیزیولوژیک و ایمونولوژیک بدن افراد استوار است. افراد سرد مزاج و گرم مزاج دارای ویژگی‌هایی هستند که گاه حتی در ظاهر آنها نمایان می‌شود. هر چند این یک امر ژنتیک است ولی شرایط زندگی هم روی آن تأثیر می‌گذارد.

مطالعات و تحقیقات نشان داده این افراد از نظر تون عصبی سمپاتیک و پاراسمپاتیک و نیز تغییر واکنش‌های سیستم ایمنی با هم متفاوتند. اعتقاد بر این است تفاوت اصلی در سیستم عصبی این افراد است که آنها را سردمزاج و گرم مزاج می‌کند. انسان‌ها دارای سیستم عصبی آنتریگ(روده‌ای) و واگ هستند که اینها می‌توانند مواد غذایی مختلف را شناسایی کنند.

خصوصیات افراد دارای طبع گرم

- اشخاصی پرانرژی؛
- پرکار؛
- فعال؛
- برون گرا هستند؛
- احساسات خود را به سرعت بروز می‌دهند؛
- دارای تحریک‌پذیری بسیار بالا؛
- نبض سریع؛
- احساس گرمی؛
- حرارت زیاد؛
- رگ‌های برجسته؛
- معمولا در هوای سرد به راحتی با عوامل فیزیولوژیک و فیزیکی موجود گرم می‌شوند؛
- اما خنک شدن بدن آنها در هوای گرم به راحتی امکانپذیر نیست؛

خصوصیات افراد دارای طبع سرد

- حالت سستی و ناتوانی دارند و کمبود انرژی دارند؛
- احساس ضعف در آنها شایع است؛
- معمولا درون‌گرا هستند؛
- احساسات خود را کمتر بروز می‌دهند؛
- نبض آنها آرام‌تر می‌زند؛
- دارای رگ‌های باریک هستند؛

- این افراد حس تحریک‌پذیری پایین‌تری دارند؛
- بی‌خیال و غیرحساسند؛
- به‌دلیل وجود رگ‌های باریک و جریان کندتر خون، در آنها سفیدی و گاه رنگ پریدگی مشهود است؛
- بدن این افراد در هوای سرد به راحتی با عوامل فیزیکی و فیزیولوژیک گرم نمی‌شود و سرما تا مدت زیادی در بدن این افراد باقی می‌ماند؛

افراد سردمزاج معمولاً غذاهای سرد از نظر طب سنتی را به خوبی تحمل نمی‌کنند، همان طور که افراد گرم مزاج نیز تمایلی به خوردن غذاهایی که از نظر طب سنتی گرم نامیده می‌شود، ندارند. البته عده کمی از افراد هم دارای طبع معتدل هستند ولی حتی در آنها هم سردی و گرمی طبع و مزاج دیده می‌شود.

مزاج اندام‌ها

اندام‌های دارای مزاج گرم به ترتیب اولویت عبارتند از:

۱- گرم‌ترین اندام‌های تن، روان است و دل که خاستگاه آن است؛

۲- خون که با وجود منشأش از جگر به مناسبت اصطکاک دایم با قلب از جگر گرم‌تر است؛

۳- جگر که شبیه خون لخته شده است؛

۴- گوشت که از لحاظ گرمی پس از جگر قرار می‌گیرد و علتش آن است که گوشت با رشته‌های سرد پی (عصب بارد) در هم آمیخته است؛

۵- ماهیچه‌ها که گرمای آن‌ها به سبب آمیزش با عصب و زردپی (رباط) از گوشت ساده کمتر است؛

۶- طحال که خون در آن به رنگ تیره است؛

۷- کلیه که خون در آن زیاد نیست؛

۸- دسته رگ‌های ضربان‌دار که گرمی آنها نه از آن است که ذاتا رگ هستند بلکه از این لحاظ که گرمی خون و روان را که در آنها جریان دارد، می‌گیرند؛

۹- دسته رگ‌های بدون ضربان که گرمی آنها از وجود خون است؛

۱۰- پوست معتدل کف دست؛

اندام‌های دارای مزاج سرد به ترتیب اولویت عبارتند از:

پیه، چربی، مو، استخوان، غضروف، زردپی (رباط)، وتر، غشاء (شامه)، عصب، نخاع، مغز و پوست. اندام‌های دارای مزاج مرطوب به ترتیب اولویت عبارتند از: بلغم (بلغم طبیعی در واقع رطوبت خون است که تغییر شکل داده است)، خون، چربی، پیه، مغز، نخاع، گوشت، پستان و بیضه‌ها، شش، جگر، طحال، کلیه، ماهیچه‌ها و پوست. اندام‌های دارای مزاج خشک به ترتیب اولویت عبارتند از: مو، استخوان، غضروف، زردپی، وتر، غشاء (شامه) شریان‌ها (رگ‌های ضربان‌دار)، وریدها، عصب حرکتی، قلب، عصب حسی و پوست.

علائم مزاج‌های مختلف

۱. **لمس**: گرمی و سردی پوست در لمس نشانه‌ی گرمی و سردی مزاج است. نرمی پوست نشانه رطوبت و زبری و سختی پوست نشانه‌ی خشکی مزاج است. البته این‌ها به شرطی صحیح است که لمس‌کننده معتدل باشد یا در قیاس با پوست معتدل راجع به مزاج لمس شونده قضاوت کند.

۲. **چاقی و لاغری**: لاغری نشانه خشکی و چاقی نشانه رطوبت است. درشتی اندام و گوشت فراوان در افراد دموی (گرم و تر) دیده می‌شود و چربی در بدن نشانه‌ی سردی و تری (بلغم) است، لذا لاغرها صفراوی و یا سوداوی هستند.

۳. مو: زیادی مو، رشد سریع و رنگ سیاه آن دلیل بر گرمی مزاج است. کمی مو و رنگ روشن آن دلیل بر سردی و مجعد بودن نشانه خشکی و موی صاف نشانه رطوبت است.

۴. رنگ بدن: سفیدی رنگ پوست بدن دلیل بر سردی مزاج و سرخی و گندم‌گونی آن دلیل بر گرمی مزاج است. زردی نشانه گرمی، رنگ بادنجانی (تیره‌ی بی‌روح و غیردرخشان) دلیل بر سردی و خشکی، رنگ گچی و سربی نیز دلیل بر سردی مزاج است.

۵. وضعیت اعضاء: فراخی سینه، عروق برجسته و نبض قوی و درشتی مفاصل نشانه حرارت است و خلاف این‌ها نشانه سردی است.

۶. تأثیرگرفتن از سردی و گرمی، تری و خشکی: افراد گرم مزاج تحمل گرما را ندارند و در هوای خنک راحت‌ترند. همچنین غذاهای گرم مثل ادویه با آنها سازگاری ندارد. ممکن است با خوردن کمی دارچین خارش بگیرند یا با خوردن چند خرما جوش بزنند. برعکس سردمزاجان به غذا و هوای گرم بیشتر علاقه دارند. مایل به شیرینی و گریزان از ترشی و سردی‌ها بوده و با خوردن ترشی‌ها ممکن است هنگام خواب، آب از دهانشان خارج شود.

۷. افعال: افراد سردمزاج در شروع یک کار مشکل دارند و به اصطلاح دیسر گرم می‌شوند. اما گرم‌مزاجان کارها را به سرعت شروع می‌کنند. گرمی مزاج گاه باعث شتاب زدگی و عجول بودن می‌گردد و این افراد ممکن است ثبات رأی نداشته باشند. خشمگین شدن هم از علامات گرمی مزاج است اما سردمزاجان برعکس افرادی آرام و صبور هستند.

۸. فضولات دفع شده: موادی که به صورت عرق، ادرار، مدفوع و... از انسان دفع می‌شود می‌تواند نمایانگر حرارت و برودت مزاج باشد. این مواد در صورتی که پُر رنگ و دارای بوی تند باشند نشانه‌ی حرارت مزاج و در صورتی که کم‌رنگ و بی‌بو باشند

نشانه‌ی سردی مزاج هستند.

۹. **خواب و بیداری:** زیادی خواب نشانه‌ی سردی و یا رطوبت است. کم‌خوابی معمولاً ناشی از گرمی و یا خشکی مزاج است.

۱۰. **وضع روحی- عصبی:** قوت، سرعت و کثرت افعال به روح و اعصاب و نشانه‌ی گرمی است. مثلاً گرم‌مزاجان پرحرف هستند و با سرعت بیشتری صحبت می‌کنند درحالی که سرد مزاجان خیلی آهسته، آرام و شمرده صحبت می‌کنند و کم حرف‌ترند. قدرت یادگیری و حافظه در گرمی مزاج بهتر می‌شود. یبوست باعث ثبات رأی و رطوبت باعث انعطاف‌پذیری می‌شود. سردی مایه‌ی ترس و گرمی مایه‌ی شجاعت است.

مزاج مراحل مختلف عمر و جنس‌ها

دوره‌های مختلف سنی در انسان از نظر مزاج با یکدیگر متفاوتند، عمر چهار مرحله است.

نخست ـ سن نمو که آن را سن آغازی می‌نامند و تا نزدیک ۳۰ سالگی است و در این سن میزان حرارت و رطوبت بالاست و مزاج که در طول زندگی به تدریج از این حرارت و رطوبت کاسته می‌شود. بنابراین نوزاد بیشترین حرارت و رطوبت را دارد که بهترین شرایط برای رشد است؛ دوم ـ سن وقوف یا رکود که آن را سن جوانی خوانند و تا مرز سی و پنج تا چهل سالگی ادامه دارد. در این سن رطوبت غریزی به آرامی از دست می‌رود و مزاج افراد به سمت حرارت و یبوست می‌شود؛ سوم ـ سن کهولت که در قوای بدن نقصان حاصل می‌شود ولی کاملاً تحلیل نمی‌روند و از ۴۰ تا ۶۰ سالگی می‌باشد.

مزاج افراد این سن سرد و خشک است و دوران غلبه بیماری‌های سوداوی است؛ چهارم ـ سن انحطاط یا شیخوخیت که با ضعف زیاد در قوا همراه است و از ۶۰ سالگی تا پایان عمر ادامه دارد. در این سن، بدن برای مقابله با خشکی درونی، رطوبت

را به صورت خارجی افزایش می‌دهد و مزاج بلغمی می‌شود (سرد و تر). مزاج جنس ماده از مزاج جنس نر سردتر است و همین امر موجب می‌گردد که در خلقت از موجود نر ضعیف‌تر باشد. مزاج جنس ماده از جنس نر رطوبی‌تر است.

مزاج جنسیتی: جنس مذکر نسبت به جنس مؤنث گرم‌تر است.

خصوصیات مزاج‌ها

مزاج سرد و خشک

الف: خصوصیات جسمی: این افراد اندامی لاغر دارند. خواب این افراد کم بوده و بینی خشکی دارند. به شیرینی و گرمی‌ها نسبت به سردی‌ها تمایل بیشتری دارند. بیشتر تمایل به هوای گرم دارند و در فصل بهار راحت‌ترند. فصل پاییز برای ایشان فصل نامطلوبی است.

ب: **خصوصیات روانی:** سوداوی مزاجان افرادی دقیق، منظم، دوراندیش و محاسبه‌گر هستند.

چهره این افراد تیره است و پو ستشان خشک و بی طراوت است؛

سیاهی خون و غلظت آن هنگام حجامت از علائم دیگر آنان است؛

زیادی فکر و خیال و نگرانی نسبت به مطالبی که در اطرافشان می‌گذرد؛

خواب‌های آشفته و تیره و تار از مشکلات این افراد است؛

به علت سرعت فکر در بین این افراد شاعران و سیاستمداران بیشتری یافت می‌شود؛ ولی در صورتی که روش زندگی و تغذیه این افراد تصحیح نشود مشکلات روحی روانی جدی برای آنها بروز می‌کند. افسردگی و گوشه‌گیری و کم‌جوشیدن با دیگران یکی دیگر از خصوصیات افراد سوداوی است.

سوزش سرمعده و زیری جناغ گرفتگی در عضلات پشت ساق پا گرفتگی در ناحیه

گلو بصورت یک حلقه اشتهای کاذب و خرده خواری پرمویی و بروز لکه های تیره در پوست دراین افراد شایع است.

این افراد در فصل بهار از وضعیت تعادل بهتری برخوردار می‌شوند و در فصل پائیز بیماری‌هایشان شدت پیدا می‌کند.

مزاج گرم و خشک

الف: خصوصیات جسمی: این افراد لاغر اندام هستند. رنگ چهره و سفیدی چشم آنان به زردی می‌زند. پوستی گرم و خشک دارند. گرمایی هستند و تحمل فصل تابستان را ندارند. عطش زیاد و دهانی خشک دارند. بهترین فصل برای ایشان فصل زمستان است. کم‌خواب هستند. تمایل به خوردن ترشی‌ها مثل لواشک و سرکه و همچنین غذاهای سرد مثل خیار و کاهو دارند و به خوردن خوراکی‌های شیرین کمتر تمایل نشان می‌دهند.

ب: خصوصیات روانی: زود عصبانی شده و زود هم آرام می‌شوند. افرادی پرجنب و جوش، پر انرژی، باهوش و پرحرف هستند.

از هوای تازه و خنک استفاده نمایید، بخصوص در فصل تابستان از هوای پاکیزه و خنک کوهستان بیشتر بهره ببرید. سعی کنید در ساعات گرم روز کمتر در معرض آفتاب و هوای گرم قرار بگیرید.

در فصل تابستان در حمام، آب سرد استفاده نمایید و فصلهای دیگر آن از آب ولرم رو به گرم. بدن را با آبی که در آن بنفشه و نیلوفر جوشانیده باشند بشویید و در آن آب مدتی بنشینند و سر را با لعاب اسفرزه و خطمی بشویید و بعد از حمام، بدن خود را با گلاب یا عطرهای سرد خوشبو سازید .

در رژیم غذایی خود بیشتر ازحبوبات بخصوص جو، میوه جات و سبزیجات بهره

ببرید تا از گوشت و فرآورده های حیوانی .میوه‌هایی مانند هلو، زردآلو، شاتوت، خیار، گلابی، زرشک، لیمو، نارنج، نارنگی و پرتغال برای این افراد مناسبند. کاهو، کدو، گشنیز، خرفه و اسفناج از سبزیهای مناسب هستند. و از شربت‌ها، شربت سکنجبین، شربت ریواس، شربت آلبالو، شربت زرشک و شربت عناب مصرف نمایند. و از گوشتها گوشت ماهی تازه و بزغاله و مرغ و خروس همراه با سماق ،آب غوره و آب انار ترش و کدو میل نمایند. در فصل تابستان بساط کاهو سکنجبین، شربت ریواس و شربت زرشک فراموش نشود. مصرف آب و مایعات را افزایش دهید تا ادرار شما، صبح که از خواب برمی خیزید پررنگ نباشد، بلکه به رنگ زرد لیمویی باشد. ساعت خواب شبانه توصیه می‌شود. روزهای تابستان چرت پس از ناهار رطوبت کافی به بدن شما می‌رساند.

در شرایطی که تحت فشار عصبی قرار می‌گیرید، وضو بگیرید یا دست و پای خود را با آب بشویید. تنفس عمیق بخصوص در هوای خنک نیز مفید است. بهتر است کمی دراز بکشید. فعالیت جسمی و ورزش را در هوای خنک صبح زود یا شامگاه انجام دهید.

هر ۱۲ ساعت بینی خود را با کمی روغن بادام شیرین طبیعی یا روغن بنفشه مرطوب کنید.

از هوا، محیط و فعالیتها و حالت روانی که موجب افزایش گرمی و خشکی می گردند پرهیز نمایید. مصرف بیش از اندازه چای و قهوه و سیگار به هر مقدار مضر است. فعالیت زیاد و ورزش شدید گرمی و خشکی را افزایش می‌دهند و برای آنها مفید نیست. فعالیت ورزشی خفیف مانند پیاده روی توصیه می‌شود. از بیخوابی و کم خوابی (کمتر از ۵ ساعت) و دیر وقت به رختخواب رفتن خودداری کنید. عصبانیت، هیجانات روانی، زیاد حرف زدن افراد صفراوی را تحت فشار قرار می‌دهد. در بین کار و در بین جلسات کاری کمی فاصله بیاندازید.

مزاج سرد و تر(بلغمی مزاج)

الف: خصوصیات جسمی: این افراد چاق و پرچربی هستند. پوست سفید و موهای کم‌پشت دارند. تشنه نمی‌شوند و دهانَ مرطوبی دارند. خواب زیادی دارند. تمایل به مصرف گرمی‌ها مثل شیرینی و ادویه دارند و تمایل به خوردن سردی‌ها از جمله ترشی از خود نشان نمی‌دهند. فصل زمستان فصل بدی برایشان می‌باشد.

ب: خصوصیات روانی: این افراد کم‌انرژی و کند هستند. معمولاً صبور و آرام هستند و کمتر عصبانی می‌شوند.

سعی کنید روزی ۲ وعده غذا میل کنید، زیرا توانایی دستگاه گوارشی افراد بلغمی کم است و لازم است حداقل حدود ۱۲–۱۰ ساعت فاصله بین دو وعده غذا باشد.

گوشتهایی مثل گوشت گوسفند و بز جوان که با زیره و دارچین و پیاز پخته باشند میل نمایند. و از میوه‌های شیرین مانند موز، سیب شیرین، خربزه، انگور و خرما و از سبزیهایی مانند ترب، تربچه، نعنا، سیر و پیاز، شاهی، تره و ترخون و از شیرینیها آنچه از شکر و عسل، فندق، گردو و بادام ساخته می‌شود بیشتر استفاده نمایند. اگر در بین وعده‌های غذایی احساس گرسنگی کردید مقداری میوه یا سالاد میل شود.

غذاها باید سرشار از پروتئین و فیبر باشد شامل تخم مرغ، گوشت، میگو و جگر در زمستان شبها در مصرف غذاهای سرد احتیاط بعمل آورند.

به حمام گرم بروند و آب گرمی که در آن بابونه و مرزنجوش جوشانیده باشند استفاده کنند و مدتی در آن بنشینند و حمام را زیاد طول ندهند که باعث خشکی بدن می شود و بعد از بیرون آمدن از حمام عطرهای گرم مانند بهارنارنج و گل یاس استفاده نمایند. گل نرگس و گل شب‌بو و زنبق ببویند و اسپند، کندر و مرمکی دود کنند.(پیامبر اکرم) قسمت قابل توجهی از درآمد خود را صرف عطریات می‌نمودند. کورتکس بویایی ارتباطات گسترده ای با سایر قسمتهای مغز دارد و بوی خوش مناسب مزاج، احتمالا

عملکردهای مغزی را افزایش می‌دهد.

از مصرف آب نیم ساعت قبل از غذا تا ۲-۱ ساعت پس از غذا خودداری شود. ورزش و فعالیت جسمی منظم متوسط توصیه می‌شود. بهتر است پیش از ورزش، بدن را بمالند و آماده ورزش نمایند. راه رفتن به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه پس از شام مفید است

۸-۷ ساعت خواب مناسب است سعی کنید قبل از طلوع آفتاب از خواب برخیزند تا از تولید بلغم اضافه خودداری شود.

از هوا، محیط و خواب و استراحت بیش از اندازه که موجب افزایش سردی و تری می‌شوند پرهیز نمایند. پوشیدن لباس مناسب و گرمای کافی بخصوص در هوای مرطوب توصیه می‌شود. از استراحت بیش از اندازه و کم تحرکی خودداری نماید. خوابیدن در طی روز و همچنین یک ساعت قبل از غروب بسیار مضر است و موجب افزایش بلغم می‌گردد و سنگینی سر و التهاب سینوس‌ها و کند شدن رفتارهای مغزی را موجب می‌شود.

بخصوص غذاهای سرد و تر و غذاهای سرد و خشک را کمتر مصرف نمایند.

مزاج گرم و تر (دموی مزاج)

الف: خصوصیات جسمی: این افراد درشت اندام بوده، دارای پوستی سرخ و سفید و موهای پرپشت هستند. نبض پر و قوی دارند. خواب خوبی دارند گرچه تحمل بی‌خوابی هم برایشان راحت است. این افراد نه تحمل گرمای زیاد را دارند و نه تحمل سرمای زیاد، ولی در کل تحمل سرما برایشان راحت‌تر است. علاقه به شیرینی و ترشی دارند و تقریباً همه نوع غذا را می‌خورند. پوست بدن ایشان گرم، مرطوب و نرم است.

ب: خصوصیات روانی: انسان‌هایی شجاع و جسور بوده، معمولاً پیشرو و رهبر گروه می‌باشند. معمولا انسان‌های آرامی هستند ولی سعی کنید از ظرفیت آن‌ها سوء استفاده نکنید

چرا که هنگام عصبانیت ممکن است رفتارهای مخاطره‌آمیز داشته باشند.

در هوای سرد خود را گرم و در هوای گرم خود را سرد نگهدارید. تقریبا از مقادیر مساوی حبوبات، لبنیات، میوه جات یا سبزیجات وگوشت استفاده شود. غذاهای دریایی مناسب هستند. پیاده روی یا دویدن صبحگاهی و ورزشهای متوسط لازم است. 6-7 ساعت خواب شبانه کافی است. همه افراد از زود به رختخواب رفتن و زود بیدار شدن بهره می‌بینند، ولی افراد دموی مزاج حتی المقدور این دستور را اجرا نمایند. در تابستان استراحت یا چرت بعد از غذا مفید است. سعی کنند کمتر از ۳ ساعت و بیشتر از ۸ ساعت نخوابند.

از غذاهای با فیبر بالا استفاده نمایید تا اجابت مزاج طبیعی داشته باشید. حجامت گاهی برای این افراد خوب است، ولی بهتر از آن گرفتن روزه و کم خوری است.

از هوا، محیط و فعالیتها و حالات روانی که موجب افزایش گرما و رطوبت می‌شوند پرهیز نمایند بخصوص در هوای مرطوب. نگرانی، خشم و هیجان بیش از اندازه نداشته باشند.

توصیه‌هایی به گرم مزاج‌ها

در تابستان افرادی که مزاج شان با تابستان همراهی می‌کند، نظیر افراد "گرم و تر" و "گرم و خشک" بیش از سایر افراد در روزهای گرم آزرده می‌شوند، از این رو خوردنی و نوشیدنی در این افراد باید متناسب با مزاج شان و مخالف با فصل باشد. به افراد دارای مزاج گرم توصیه می‌شود که غذاهایی چون فلفل و زنجبیل استفاده نکنند. نوشیدن مایعات سرد، حرارت بدن را کاهش می‌دهد، استفاده از نوشیدنی‌های سنتی نظیر آبلیمو، بالنگ، هندوانه، سکنجبین و خیار و آب زرشک برای آرامش اعصاب توصیه می‌شود. خاکشیر بر خلاف باور عموم، فاقد این خاصیت است، اما فواید درمانی فراوان دیگری

دارد و مصرف آن به افراد گرمازده توصیه می‌شود. حجم و تعداد دفعات خوردن غذا در افراد دارای مزاج "گرم و تر" و "گرم وخشک" باید کاهش یابد، حرکت و سکون بدنی از عوامل مهم در افزایش و یا کاهش تولید گرما برشمرده می‌شود میزان فعالیت بدنی این دسته از افراد باید کاهش یابد، چون حرکات اضافه باعث افزایش تولید گرما می‌شود. تعادل بین خواب و بیداری برای حفظ و یا دفع گرما ضروری است. خواب، رطوبت بدن را افزایش و کم خوابی، خشکی بدن را افزایش می‌دهند. از این رو افراد با مزاج گرم باید در فصل تابستان خواب کافی داشته و میزان فعالیت بدنی خود را کاهش دهند. فعالیت های استرس زا برای افراد با مزاج گرم در ایام گرم سال مُضر است این افراد باید با نوشیدن مقادیر کافی مایعات، جریان ادرار و گوارشی مناسب داشته باشند. طب سنتی توصیه‌هایی برای انواع مزاج‌ها دارد که از آن جمله می‌توان به چهار مزاج اصلی گرم و تر، گرم و خشک، سرد و تر و سرد و خشک اشاره کرد که برای حفظ سلامت هر کدام از این مزاج‌ها در فصول مختلف سال، باید برنامه های خاصی در نظر گرفته شود.

مزاج فصل‌های سال

۱. فصل ربیع (بهار)= گرم و تر: افراد دموی خصوصا اگر در سنین رشد نیز باشند مشکلات بیشتری خواهند داشت.

۲. فصل صیف (تابستان)= گرم و خشک: افراد صفراوی با مزاج گرم و خشک که فعالیت زیادی هم دارند، رطوبت خود را از دست می‌دهند و مشکلات بیشتری دارند.

۳. فصل خریف (پاییز)= سرد و خشک: این فصلِ اوج بیماری‌های پوستی و اگزما و ترک لبها است.

۴. فصل شتاء (زمستان)= سرد و تر: این فصل اوج بیماری‌های مفصلی و بلغمی می‌باشد.

مصرف انواع غذاها در ماههای مختلف سال

بهار

در فصل بهار باید غذاهایی که ازفصل زمستان در بدن مانده و فسرده شده است کم کنیم و اگر این غذاها بماند در فصل تابستان منبسط و باعث حجیم شدن و چاق شدن بدن می‌شود و سایز بدن بدون آنکه تغییر زیادی در وزن باشد بیشتر می‌شود و بدن نفخ می‌کند . لذا باید طعام کمتر مصرف شود و غذای خورده شده لطیف باشد . معده پر نشود و صبح قبل از غذا کمی ورزش کنیم . بهترین کار در فصل بهار حجامت است و گاهاً استعمال مسهل خوب است و از مصرف غذاهایی که مزاج را گرم تر سازد باید پرهیز کرد . از مصرف گوشت بسیار، طعامهای گرم و تر مثل آش رشته – طعامهای تلخ و شور وتند پرهیز شود .

فروردین

سفارش به خوردن غذاهای لطیف، گوشت، شربتها، خوردن مسهل و فصد زدن و حجامت کردن. اجتناب از خوردن سیر و پیاز و ترشی.

اردیبهشت

خوردن کباب ، غذاهای برشته و گوشتهای صید شده ، روغن مالیدن در حمام ، مصرف ریاحین و بوی خوش . اجتناب از خوردن آب در ناشتا .

خرداد

حمام رفتن در اول روز . اجتناب از خوردن غذاهای غلیظ ، کله پاچه ، گوشت گاو و شیر .

تابستان

در سایه بنشینید و آرامش گزینید. غذاو ورزش را کم کنید . از فعالیت ما بین ساعت ۱۰ صبح تا ۷ بعد از ظهر اجتناب کنید از قرار دادن اطفال در نور خورشید در همان ساعات جلوگیری شود. در صورت نیاز به ورزش قبل از طلوع آفتاب و بعد از غروب آفتاب زمان مناسبی است. به شرطی که احساس اجابت مزاج و دفع ادرار نداشته باشید. از غذاهایی که حرارت خون را بکاهد استفاده کنید مثل دوغ و عرق شاهتره و در صورت وجود علائم گرمی از عرق کاسنی استفاده شود. از مسهلات قوی استفاده نکنید. از خوردن و آشامیدن غذاهای بسیار داغ و همچنین بسیار سرد اجتناب شود. جهت نشاندن تشنگی آب زرشک و همچنین آب لیموی رقیق استفاده کنید. آب میوه‌ها خوب است.

تیر

مصرف سبزی‌هایی مانند کاسنی، خرفه، خیسار، شیرخشت، پیاز و میوه‌های تر و غذاهای ترشی دار، خوردن گوشت بزغاله دوساله و بره هشت یا شش ماهه، مرغ، کبک، دراج، ماست و ماهی تازه. اجتناب از کار زیاد و خستگی‌آور و پرهیز از خوردن گوشت چرب.

مرداد

مصرف غذاهای سبک (آب دوغ خیار)، شربت بنفشه و خوراکی‌های سرد و تر.

شهریور

مصرف خنکی ها اجتناب از جماع و مسهل.

تدابیر دیگر

ورزش و حرکت در تابستان باید کمتر باشد، زیرا ورزش و حرکت خود از سبب‌های گرمی‌اند و این گرمی که بَه طبع فصل یاری می‌رساند، محرک و برانگیزاننده اخلاط بویژه خلط صفراست و از این رو، می‌تواند به سوء مزاج منجر گردد.

- مباشرت (جماع) در تابستان باید کمتر و دیرتر از دیگر فصول باشد. بنا بر قول حکما زیان نزدیکی در تابستان بسیار است.

- از فصد کردن در تابستان حتی المقدور باید اجتناب شود مگر در صورت ضرورت شدید که آن هم باید در هنگام متوسط بودن حرارت انجام گردد و در خونگیری نیز باید حد اعتدال رعایت شود، بهترین لباس در تابستان، لباس کتان است زیرا سردترین لباس‌هاست و به بدن نمی‌چسبد. پوشیدن کرباس نرم نیزدر این فصل توصیه شده است. آسایش گزیدن و از گرما خود را پوشاندن و در زیر سایه و در خانه خنک نشستن از دیگر توصیه‌های حکما برای تابستان است.

پاییز

پرهیز از خشک‌کنندگان (هوای بادی، پنکه، کولر) وغذاهای خشک‌کننده (ادویه جات)، پرهیز از آب، پرهیز از خواب در مکان‌های سرد، پرهیز از گرمای ظهر، پرهیز از سردی صبح و شب، پرهیز از خوردن میوه‌ها، خوردن غذاهایی که مزاج را مختصری‌تر و گرم سازد، پرهیز از غذاهای مانده، گوشت یخ زده، گوشت‌های مانده مثل سوسیس، کالباس، ماهی بو داده و ...، در پایان فصل بهتر است از مسهل‌ها استفاده کنند.

مهر

سردی و خشکی که نشانه سودا است در این ماه غلبه می‌کند. خوردن مسهل نیکو و شیرین و گوشت‌های معتدل مثل بره و بزغاله شش هفت ماهه خوب است. از خوردن گوشت گاو و سرخ کردنی‌ها و حمام زیاد خودداری و خربزه و خیار کمتر خورده شود.

آبان

خوردن گوشت چرب و میوه و انار ترش و شیرین خوب است. آب کمتر خورده شود.

آذر

هر روز صبح کمی آب گرم میل شود. جماع و حمام رفتن کنترل شود، سبزی‌هایی مانند کرفس و تره تیزک کمتر خورده شود.

زمستان

دی

غذاهایی با مزاج گرم خورده شود. از مجامعت و رگ زدن پرهیز گردد و مانند ماه نهم عمل کند.

بهمن

سردی و تری و غلبه بلغم است. صبح ناشتا آب گرم میل شود، جماع خوب است، سبزی‌هایی مانند تره و شاهی نافع است، حمام روزانه نافع است، مالیدن شیر و روغن‌های خوشبو به بدن مناسب است. از خوردن شیرینی و میوه تازه پرهیز گردد.

اسفند

خوردن سیر و گوشت پرنده‌ها و میوه‌های خشک نافع است و جماع خوب است. شیرینی کمتر خورده شود.

علائم غلبه اخلاط

۱. غلبه خون: پری رگ‌ها و نبض، سردرد و سنگینی سر، سرخی چشم‌ها و صورت و بدن، زیاد شدن خواب و احساس کسالت و خمیازه، ایجاد دمل و بثورات پوستی و خارش، شیرینی دهان، خونریزی لثه و بینی، خارش محل حجامت و فصد قبلی.

۲. غلبه بلغم: سفیدی رنگ، نرمی و سردی پوست، کندی حواس و زیاد شدن خواب، فراموشی و کندفهمی، ترشحات پشت حلق بلغمی و سرفه زیاد، ضعف هضم و آروغ ترش کردن، زیاد شدن آب دهان، عدم تشنگی، ادرار سفید و سنگینی بدن که در این‌ها بیشتر از غلبه خون است.

۳. غلبه صفرا: زردی رنگ چشم و پوست، تلخی دهان، خشکی دهان و بینی و عطش زیاد، کاهش تمایل به غذا، تهوع، احساس گزگز و سوزن شدن بدن، نبض سریع.

۴. غلبه سودا: لاغری و خشکی و سفتی پوست، پرمویی پوست، موی درشت و سیاه همراه با دو نیم شدن موها، سیاه شده رنگ پوست بخصوص زیر چشم، فکر و خیال زیاد، خواب سبک و کم و پریدن‌های مکرر از خواب، سوزش سردل و اشتهای کاذب با وجود گرسنگی شدید (با خوردن چند لقمه به سرعت سیر می‌شود).

بخش دوم:

توصیه سلامتی و غذاهای مفید در درمان بیماری‌ها

توصیه‌های سلامتی به هنگام غذا و آب خوردن

مواردی که در هنگام غذا خوردن نهی شده است:

– صحبت کردن در هنگام غذا خوردن؛ زیرا مغز متوجه صحبت کردن شده و شخص هنگام سیری را احساس نکرده و پرخوری می‌کند که این امر موجب چاقی و بیماری می‌شود.

– خوردن بیش از یک وعده غذای پخته در روز؛ اگر روزانه فقط یک وعده غذای پخته میل کنیم از بیماری‌ها پیشگیری کرده و اضافه وزن پیدا نکرده و همیشه با نشاط خواهیم بود. زیرا با افزایش سن مخصوصاً بالای ۳۵ سال سیستم بدن انسان به مرور فرسوده می‌شوند، از این رو بهتر است انسان تا آنجا که ممکن است از غذاهایی که هضم آنها آسان است استفاده کند تا سلامتی‌اش تضمین شود.

– انجام فعالیت‌های سنگین (مانند ورزش کردن) بعد از تناول غذا.

– مشغول کردن ذهن به مسائل متفرقه (تماشای تلویزیون، گوش دادن به موسیقی، مطالعه کردن و...) در حین غذا خوردن باعث عدم تمرکز و به دنبال آن هضم بد غذا می‌شود.

– استفاده کردن از هر نوع خوراکی در هنگام عصبانیت.

– پرخوری کردن، در حدیث آمده است که خداوند عالم بیشتر از هر چیز از شکم پر بدش می‌آید.

– نگاه کردن به صورت دیگران در موقع غذا خوردن.

- داغ خوردن غذا و عجله در غذا خوردن.
- بعد از گذاشتن نان در سفره منتظر چیز دیگر شدن.
- گذاشتن نان زیر ظرف غذا و پاره کردن نان با کارد.
- ایستاده یا در حال حرکت غذا خوردن، پشت میز و صندلی نشستن و کفش به پا داشتن حین غذا.
- پاک کردن گوشتی که به استخوان چسبیده به طوری که چیزی در آن نماند.
- بلافاصله پس از غذا خوابیدن سودازا بوده و خون غلیظ تولید می‌کند و باعث کاهش قوه حافظه و ضعف قوه بینایی خواهد شد.
- مصرف فراورده‌های لبنی با ترشی‌ها باعث انجماد فرآورده‌های لبنی در معده و فساد غذا می‌شود.
- مصرف فرآورده‌های لبنی با گوشت موجب امراض مزمنی چون جذام، و کولیت می‌شود.
- مصرف سویق (آرد گندم، جو و غیره) با شیر برنج، باعث کولیت و ایجاد نفخ در بدن می‌شود.
- مصرف انار بعد از طعامی که با گوشت و حبوبات پخته شده باعث نفخ و عدم هضم آن طعام می‌شود.
- مصرف انواع ترشی و شور (هرچه که با سرکه ساخته شود) با برنج مولد کولیت و درد شکم است.
- مصرف کبوتر بچه با سیر و پیاز و خردل باعث ایجاد امراض صفراوی می‌شود.
- سیر با پیاز و یا تره با ترب باعث کاهش نور چشم شده و مولد تاریکی چشم و شب کوری است.
- مصرف پنیر تازه و شیر با هر غذا.

– مصرف ماست و اسفناج (بورانی) به دلیل تشکیل اگزالات کلسیم مولد سنگ کلیه است و مصلح آن زعفران و گردو است.

– مصرف ماست و باقالی باعث درد شکم می‌شود.

– مصرف همزمان تخم مرغ با ترب یا شیر با انجیر مضر قلب و مغز است.

– مصرف میوه بعد از هر غذای گوشتی (مگر این که ۳ساعت بگذرد) باعث فساد میوه در معده خواهد شد.

– مصرف هر غذایی با خربزه و یا هندوانه باعث سنگینی معده و ایجاد امراض متعدد می‌شود.

– مصرف چای با پیاز و هندوانه.

– مصرف تخم‌مرغ با ماهی مولد امراضی چون جذام، فلج، نقرس، بواسیر، قولنج، درد دندان و امراض رطوبی مزمن خواهد شد.

– زیاد و مرتب خوردن تخم‌مرغ مولد لک صورت، بزرگ شدن طحال و مولد باد در سر معده است.

– مصرف سرکه با حلیم.

– مصرف ترب با ماست.

– مصرف پنیر با بادام.

– مصرف سرکه با عدس یا ماش.

– مصرف سرکه با آبلیمو و ماست باعث لک و پیسی در پوست صورت می‌شود.

– مصرف انار و حلیم (هریسه) باعث گرفتگی در مویرگ‌ها می‌شود.

– مصرف خربزه با عسل.

– مصرف خربزه با مویز یا خربزه با انبه.

– خوردن انگور پس از کله گوسفند باعث افزایش لزجی و بلغم مغز می‌گردد.

– خوردن اغذیه گرم و سرد با هم.

– خوردن غذاهایی که دارای طبیعت سرد هستند با همدیگر. خوردن غذاهایی که دارای طبیعت گرم هستند با همدیگر، خوردن غذاهای لزج بر روی غذاهای لزج، خوردن غذاهای گس بر روی غذاهای گس، خوردن غذاهای لطیف (ماهی، شیر، هندوانه) بر روی غذاهای لطیف، خوردن غذاهای سنگین بر روی غذاهای سنگین.

– خوردن زیاد گوشت گاو و حیوانات وحشی، باعث زوال عقل، کندذهنی و فراموشی بسیار می‌شود.

– خوردن غذا در حالت جنابت باعث امراضی مثل پیسی و... می‌شود مگر اینکه وضو گرفته باشند.

– بسیار خوردن عدس سودازا بوده و موجب زردی و لاغری می‌شود.

مواردی که در هنگام آشامیدن نهی شده است:

– زیاد آشامیدن آب باعث ایجاد مسمومیت و ورم در اندام‌ها می‌شود.

– آشامیدن آب با دست چپ.

– آشامیدن آب بعد از غذاهای گوشتی.

– آشامیدن آب از لبه شکسته کوزه یا لیوان و جائی که محل دسته آن است.

– آشامیدن آب در بین غذا یا بلافاصله بعد از آن.

– آب سرد در حالت ناشتا خوردن، زیرا معده آب را بدون توقف به اعضای بدن می‌رساند که اگر سردی آن به قلب برسد، به علت کاهش حرارت غریزی احتمال سکته خواهد بود. اگر به کبد برسد، موجب بیماری استسقاء (آسیت) خواهد شد. اگر سردی آن به مغز برسد، موجب سستی اعصاب خواهد شد. اگر سردی آن به آلات تنفسی و صوتی برسد، باعث اختلال در عملکرد اعضاء مذکور می‌شود. (در رساله ذهبیّه امام

رضا(ع) به خوردن آب سرد ناشتا در ماه‌های بسیار گرم سال توصیه شده است).

– پس از حرکات سنگین و زیاد، بدن گرم می‌باشد و آب فوراً از معده جذب شده و باعث سردی و خاموش شدن حرارت غریزی می‌شود.

– بعد از حمام کردن به ویژه اگر معده خالی باشد و هرچه آب سردتر باشد ضرر آن بیشتر است.

– بعد از غذاهای شور، ترش، گرم و یا چرب.

– پس از میوه‌های آبدار مانند خربزه، هندوانه و انگور.

– وقت خواب و یا بلافاصله بعد از برخاستن از خواب.

– به سرعت نوشیدن آب.

– دمیدن به آب.

– در حالت خوابیده و یا کج نمودن سر یا بدن آب خوردن چون خطر بروز آسپیراسیون (رفتن آب در ریه) و بیماری‌های ریوی وجود دارد.

– در ظروف شکسته.

– در ظروف مسی باعث جذام است.

– بعد از خوردن اغذیه اسهال‌آور.

– آشامیدن آب در حال جنابت باعث پیسی است مگر این که وضو بگیرد.

غذاهای مفید در برخی بیماری‌ها

محمد بن زکریای رازی: «حتی المقدور بیماران را با غذاهای مناسب درمان کنید».

آنچه می‌خوانید تنها قطره‌ای از دریای بیکران علم غذا درمانی (درمان طبیعی) است که به ما کمک خواهید کرد تا بتوانیم بیماری‌ها را کنترل و یا در مواردی، درمان نماییم. البته غذا درمانی نیازمند زمان بوده و برای این که اثرات مثبت غذا درمانی ملموس و

مشهود شود توصیه می‌شود که تحت نظر و مشاوره پزشک آشنا با طب سنتی و غذادرمانی صورت پذیرد.

چاشنی غذای مفید برای گرم مزاج‌ها:

سماغ، غوره، آب لیموترش، تمرهندی، به و انار می‌باشد.

آنچه برای سرد مزاج‌ها مفید می‌باشد:

قیسی، سیب، عسل، انجیر، مویز، کشمش، انگور شیرین، تره‌تیزک، انار شیرین، گردو، توت، بادام و خرما، دارچین، زنجبیل، هل، میخک و مانند آن.

تقویت‌کننده‌های مغز:

مروارید، آمله، بهار به، بهار سیب، شکوفه گلابی، گل سرخ، عرق بهار نارنج، زنجبیل، سعد، سنبل‌الطیب، مشک، عود، عنبر، کندر، مغز حیوانات، گوشت پرندگان.

تقویت‌کننده‌های قلب و مفرحات آن:

گلابی، آمله، تمرهندی، سیب، صندل، ریواس، کافور، گل‌گاوزبان، گشنیز، گل سرخ، مروارید، نیلوفر، نارنج، هلیله، ورق نقره و طلا، اسطوخدوس، ابریشم، بهمنین، جدوار، دارچین، زعفران، سنبل، سعد، شقاقل، عود، عنبر، فرنجمشک، نعنا.

تقویت‌کننده‌های کبد:

کاسنی، انار، حب بلسان، دارچین، مصطکی رومی.

تقویت‌کننده‌های معده و روده:

آمله، انار دانه، هلیله، سماق، طباشیر، گل سرخ، مربای هلیله، پوست ترنج، دارچین، سعد، کندر، مصطکی، نعنا، عود.

داروهای تعدیل‌کننده خون:

تخم کاسنی، تخم کاهو، گشنیز، گل سرخ، آبلیمو، سکنجبین، شربت عناب، شربت صندل، شربت کدو و.... .

داروهای تعدیل‌کننده صفرا:

خرفه، به‌دانه، کاسنی، تخم خیار، گشنیز خشک، صندل، تخم کاهو، کافور و.... .

داروهای اشتهاآور:

سکنجبین ، شربت لیمو و نعنا سبز، سرکه و پیاز، انار ترش، شربت پودینه.

سردردی که از غلبه خون باشد:

معده را با آلو و تمبرهندی و ترنجبین صاف و نرم کند. غذاهای رقیق که از اسفناج و کدو و ماش و جو پخته باشند همراه با آب انار ترش، آبغوره، آلو، تمبرهندی و یا آلو زرد پخته بخورد.

سردردی که از غلبه صفرا باشد:

معده را با ملینات نرم داشته با سبوس گندم، گل خطمی و گل بنفشه پاشویه نماید. با خوردنی‌های آبکی مانند هندوانه و کاهو و لیموشیرین و عناب مزاج را مرطوب بدارد. آش گشنیز و اسفناج و عدس با جوجه خروس همراه ترشی‌ها مانند آبغوره، آبلیمو، آب انار، آب تمرهندی، آب آلو، گوجه سبز یا گوجه براغانی میل نماید.

سردردی که از غلبه بلغم باشد:

از خوردنی‌های سرد و تر مانند ماست، دوغ، خیار، هندوانه، برنج، کاهو، گوجه‌فرنگی و امثال آن پرهیز نماید. نخود آب، مرغ محلی جوان یا کبک و تیهو، با دارچین و فلفل سبز و زیره بخورد. همچنین خوردن انیسون، مصطکی، گلنگبین مفید است.

سردردی که از غلبه سودا باشد:

استراحت نماید و بر پهلوی چپ بخوابد و سعی کند آرامش فکری و جسمی داشته باشد. نخوداب، مرغ و خروس، تخم‌مرغ نیم‌بند بخورد. مرباهای مفرح مانند مربای بهار نارنج و مربای به صرف نماید.

سردردی که از سرما یا آب سرد یا نزله و هوای سرد و مانند آن باشد:

از باد سرد و هوای سرد دوری کند. نخوداب، کبک یا مرغ محلی همراه زیره و دارچین تناول نماید.

سردردی که از باد (ریح) باشد:

از چیزهای بادانگیز مانند بادمجان، لوبیا، عدس، ترب، کلم خودداری نماید. معده را با ملین یا مسهل نرم نگه دارد. نخودآب، مرغ محلی یا خروس با دارچین بخورد.

سردردی که بعد از بیدار شدن از خواب باشد:

هر صبح نان در آبغوره یا شربت ریواس یا آب سماغ یا آب انار خیسانده و چند لقمه بخورد. اگر ضعف نیز غالب باشد کمی خرفه و زعفران بر لقمه‌ها بپاشد.

سردردی که ناشی از جماع و ضعف اعصاب مغز باشد:

تا تقویت کامل و میل واقعی به جماع که خودداری از آن آزار داشته باشد، از جماع خودداری کرده و تحریک اعصاب ننماید. از آنچه مقوی و قلب و کلیه و کبد باشد میل نماید. عصاره تخم خربزه و تخم کدو، کوبیده مغز پسته و فندق، گوشت مرغ محلی، شیر تازه گاو و چکاندن چند قطره روغن بنفشه در بینی و استحمام با آب نیمه گرم نافع است.

سرگیجه اگر از حرارت آفتاب و گرما و دود و بو و امثال آن باشد:

از آفتاب، حرارت، دود و غبار، مصرف دخانیات و مسکرات دوری نماید. مسهل ملایم و موافق طبع خورده و تنقیه نرم نماید. ترشی بنوشد و سپس با مواد مناسب قلب و مغز را تقویت کند. مربای آمله و اطریفل گشنیزی مفید است.

سرگیجه ناشی از ضربه یا سقوط:

سر را از حرارت دور بدارد، اسبابی که موجب عطسه باشد فراهم نیاورد که منجر به غش می‌شود. روغن گل سرخ گرم کرده بر سر بمالد.

بی‌خوابی ناشی از خشکی و گرمی (علامت آن سبکی سر، خشکی چشم و زبان و بینی و گرمی پوست سر می‌باشد): منزل را مرطوب نگاه دارد. از خوردن گرمی و خشکی مانند فلفل و دارچین و هل و الکل و حرکت در آفتاب خودداری کرده و هرچه بیشتر با آب نیم گرم حمام نماید. آب هندوانه، مغز خیار، آب لیمو شیرین، آش جو، برنج، پاچه، سیرابی، جوجه مرغ محلی، گوشت بزغاله، کدو، کاهو و ماست شیرین محلی بخورد. روغن گل بنفشه به بینی و پیشانی و سر بمالد.

فراموشی ناشی از سردی و رطوبت:

از آب و استحمام زیاد و صرف نوشیدنی‌ها و خوردنی‌های مرطوب و سرد مانند خیار و هندوانه و برنج و ماست و دوغ و گوجه‌فرنگی و مانند آن پرهیز نماید. مربای زنجبیل، کندر با شکر، مرغ محلی فربه جوان و گوشت گوسفند جوان و نخود و زیره و دارچین و مانند آن بخورد.

فراموشی ناشی از گرمی و خشکی مزاج:

مزاج را نرم داشته و با جوشانده گل بنفشه یا گل خطمی یا هر دو تنقیه نماید. از خوردن گرمی‌ها خودداری کند. شیر محلی گاو، ماست محلی شیرین، جوجه خروس،

گوشت گاو، جو، گشنیز، هندوانه، مغز خیار و امثال آن بخورد. روغن گل بنفشه به بینی و پیشانی و سر بمالد.

بوی بد دهان ناشی از گرمی:

آلو را در آب خیسانده و هر صبح بنوشد. مغز خیار، آلو، هلو، شلیل و امثال آن میل نماید. پاکسازی و تنقیه معده و مغز مفید است.

بوی بد دهان ناشی از غلبه‌ی بلغم و رطوبت:

زنجبیل پرورده یا گلقند، کباب غذاهای گوشتی پرادویه بخورد. قبل از غذا یکی دو قاشق آب و نمک بنوشد. پاکسازی و تنقیه معده و مغز مفید است.

ترکیدن لب:

از سیر و پیاز و نمک و گوشت بز و آلو بپرهیزید. برای سرعت معالجه ۳-۷ شب روغن بنفشه بر ناف و مقعد بمالد.

سرفه‌ی خشک و بدون خون و بلغم:

فعالیت را کمتر کرده، از غذای سرخ کرده و چرب و شیرین و آب و هوای سرد بپرهیزد. حریر بادام، آش کدو، اسفناج، جو، چغندر، مرغ محلی و خروس بخورد.

سرفه‌ی همراه با خون:

از حرکت شدید، بسیار سخن گفتن، با خشم و آواز و غضب بلند صدا کردن، غذای تند و تیز و شور و تلخ و شیرین و چرب یا غذاهای مانده، سرخ کرده باید پرهیز داشته باشد. جوجه خروس، جو، عدس بخورد (اگر تب نداشته باشد همراه آن غوره، سماغ، زرشک، انار و لیموترش میل کند) پاچه‌ی بز، شیر محلی تازه جوشیده، زرده‌ی تخم‌مرغ

عسلی، گوشت کبک، ماهی تازه که بخارپز شده یا در فر پخته باشند (سرخ نکرده باشند).

سرفه‌ی ناشی از سردی:

عسل، ادویه لعاب‌دار، انجیر، شربت زوفا، آب ترب و دم کرده دارچین و زنجبیل، نخوداب گوشت مرغ محلی یا گوسفند نافع است.

سرفه‌ی ناشی از گرمی:

چیزهای سرد مزاج مثل لعاب اسفرزه، آش جو و کدو، مغز خیار، آب لیمو شیرین، گشنیز و آب گشینیز، عناب، سپستان، تخم ختمی بخورد.

ذات الریه و ذات الجنب:[1]

از نوشیدن آب سرد، هوای سرد، تلاش زیاد و حرکت، دود و غبار، بانگ و مشاجره بپرهیزد. آش جو و گندم با کشک و اسفناج و گشنیز و عدس زیاد بخورد. آب خیار و مغز خیار. آب هندوانه، آب کدو با سکنجبین که زیاد ترش نباشد و آب لیمو شیرین مفید است.

سل:

کشکاب را می‌توانند با پاچه بره، بزغاله، جوجه و یا مرغ فربه بدهند. بیمار مسلول را باید اگر تابستان بود در هوای خنک لطیف و نسیم شمال منزل بدهند و اگر مکان او در برابر آب جاری و هوای مرطوب بود به طریق اولی مطلوب باشد. جامه و لباس زیر و

---

۱. ذات‌الریه: ورم و التهاب شش.
ذات‌الجنب: آماس پرده نواحی پهلو نزدیک سینه (ورم پلور).

روی او باید از پنبه و بستر و بالین وی نیز از پنبه و کتاب و علف و کنف و حصیر باشد و هرچند یک بار همه را شسته یا تعویض نمایند و از لباس‌های پشمی و غیر آن بپرهیزند. بستر و بالین او را نرم و مطبوع سازند. در اطراف او بنفشه و کافور و برف و یخ قرار دهند. دو سه نوبت در شبانه روز در اوقاتی که معده از طعام خالی باشد، پارچه را به آب گشنیز یا برگ خرفه یا صندل و گلاب و کافور تر کرده بر سینه و کتف‌های او گذارند و چون گرم شود عوض نمایند (در هوای سرد وقتی که بیمار علاقه به سردی نداشته باشد نیم گرم استفاده کنند). پشت و ناف و کف دست و پای بیمار و همچنین بینیٰ و گوش و معده وی را با روغن بنفشه یا روغن تخم کدو یا هر دو چرب نمایند. برای حفظ قوت، گوشت بزغاله بدون چربی و سفیدی را پاره پاره کرده با اندکی نمک و مختصری گلاب در شیشه در بسته ریخته، شیشه را در آب جوش انداخته ساعتی بجوشانید تا گوشت آب خود را پس بدهد. سپس آن آب را کشیده قدری گشنیز خشک که سائیده باشند در آن کرده بنوشانند تا قوت بیمار بر جا مانده سلامت از دست رفته را باز ستاند. گلقند و ماءالشعیر مفید است. امیدوار ساختن، خوشحال کردن، شادی و تقویت روح و بدن، محبت و خوشرویی اطرافیان، اولین شرط بازگرداندن سلامت مسلول می‌باشد.

درد قلب گرم:

از مجادله و عصبانیت، مسکرات، دخانیات، جای گرم و غذای گرم بپرهیزد. کباب بره، کبک، راسته گوساله، آش سماق، آب آبلیمو، جو، اسفناج، کاهو، لیموترش، هندوانه، دوغ و نان مرغوب بخورد.

درد قلب سرد:

ار آب سرد و سردی و تری مانند هندوانه، خیار، دوغ، ماست، کاهو، گشنیز، آبغوره، ترشی، گوجه‌فرنگی و انواع آن بپرهیزد. انواع کباب جوجه، مرغ محلی، کبوتر،

عصاره‌ی گوشت، دل گوسفند با زیره، زعفران، دارچین و نان و مقویات، مربای بالنگ، مربای به، مربای سیب، هویج، انجیر، انار شیرین، پسته، کشمش، گردو و بادام میل نماید.

سوءهاضمه در مزاج گرم:

شربت انار، زرشک، آبغوره، لیمو، ریواس، آب هندوانه، به و سیب بخورد.

سوء هاضمه در مزاج سرد:

گوشت کبوتر، گنجشک، نخوداب، مرغ محلی فربه با دارچین، زیره، قرنفل، خولنجان و گشنیز خشک تناول نماید. صبر زرد یا زعفران با آب به شکم بمالد.

سوءهاضمه در مزاج سرد و خشک:

مرغ محلی فربه، شوربای گندم و همچنین غذاهای گرم و رطوبتی بخورد.

هر نوع درد معده اگر ناشی از زخم و امثال آن نباشد:

در هنگام خالی بودن معده ورزش نماید. در غذا از دارچین، پونه، نعناع و سیر استفاده کند. روغن‌های گرم مانند روغن زیتون خالص، کنجد و یا روغن گل سرخ بر شکم بمالد. از نوشیدنی‌ها و خوردنی‌های رطوبتی مانند لوبیا، عدس، گلابی، سیب، ماست و شیر، تره و چیزهایی که در معده تولید باد کند بپرهیزید. سکنجبین با گلاب مفید است.

اسهال شدید همراه با استفراغ:

غذاهایی که سریع و آسان هضم می‌شوند بخورد. از خوردن آب سرد، استحمام آب سرد و هوای سرد بپرهیزد. خوابیدن و ساکن ماندن و روزه گرفتن مفید می‌باشد.

بی‌اشتهایی اگر از غلبه بلغم و یا سودا و عفونت معده باشد:

زنجبیل پرورده، سیر، عسل، نعناع، مویز، انجیرخشک، پیاز، گلابی، سیب، به، شربت نعناع و شربت پونه میل نماید.

بی‌اشتهایی اگر از غلبه گرمی باشد:

آب پرتقال، انار ترش، شربت سماق، شربت عسل و لیموترش، معجون زرشک، کباب فیله گوساله، گوشت گاو با سماق بخورد.

ورم معده ناشی از کثرت خون یا غلبه صفرا:

تا زمان بهبودی فقط ماءالشعیر بخورد. در صورت یبوست با مغز خیار و هلوی تازه یا پخته، مغز فلوس تمرهندی و گل سرخ مزاج را نرم نگه می‌دارد. از خوردن مسهلات قوی و استفراغ دوری کند. شربت آلو، شربت عناب، سکنجبین، ماش و کدو بخورد.

ورم معده ناشی از غلبه‌ی بلغم:

اغذیه لطیف و کم بخورد. نخوداب با دارچین و فلفل و زنیان، شربت عسل با روغن بادام شیرین بخورد. اگر تب نداشته باشد شوربای مرغ همراه چغندر و کلم میل کند. مسهل قوی و استفراغ زیان آورند. از عطریات مناسب چون عطر گل سرخ استفاده نماید.

ورم معده ناشی از غلبه‌ی سودا:

حریره بادام، آش جو، خروس جوان، سوپ مغز قلم گاو یا پیه مرغ با اسفناج و گشنیز تازه، فرنی، نشاسته با روغن بادام و کمپوت هلو و گلابی بخورد. از آبغوره، ازگیل، سنجد و زالزالک اجتناب ورزد.

نفخ معده ناشی از غلبه‌ی سودا:

بعد از صرف غذا مصرف تخم کرفس، سداب، مرزنجوش، زنیان، بابونه، عرق شوید، عرق زیره، عرق رازیانه و عرق نعناعَ مفید خواهد بود.

نفخ معده با هر نوع علت:

معجون اشق، حب باریجه، حب بلادر در هر صبح و حبّی مرکب از مصطکی، انغوزه، مرمکی، مقل ازرق، صبرزرد و ریوند چینی از هر یک به اندازه مساوی ساخته و در هر عصر یک دانه میل شود.

زخم معده:

نخست خورانیدن ۷۵ گرم روغن بادام شیرین و سپس استعمال لعاب جوشانده ریشه و گل خطمی و گل پنیرک مفید است. برای تسکین درد و تأمین خواب بیمار گرم مزاج عصاره تخم کاهو، تخم خشخاش و تخم گشنیز و برای بیمار سردمزاج عصاره شاهدانه توصیه می‌شود. همچنین ۸ مثقال ریشه شیرین بیان، ۲ مثقال زیره سبز و ۱ مثقال زنیان را کوبیده و جوشانده و شب گذارند و صبح ناشتا میل نمایند (تا چند روز مداومت نماید). آش آبغوره، آش جو با خروس، آش سماق و رب انار، میوه‌های قابض چون سیب پوست کنده و مانند آن میل کند. مزاج را نرم بدارد، اما مسهل قوی نخورد (فلوس و شیره کاسنی براینرم کردن مزاج بهترین است.)

ضعف در کبد گرم:

دانه انار (که در سایه خشک شده باشد) و مویز را با هسته کوبیده با دارچین یا اندکی هل یا میخک مخلوط کرده، هر روز به اندازه دو سه گردو تناول نماید. کاسنی، آب انار، شربت صندل، آب زرشک، رب به و سیب، مرغ محلی، کبک، تیهو یاآبغوره،

آش جوجه مرغ با آبغوره میل کند. آب پنیر با سکنجبین و هلیله زرد بنوشد (هر استکان آب پنیر و سکنجبین در یک قاشق چایخوری پوست ساییده هلیله زرد کفایت می‌نماید).

ضعف در کبد سرد:

با دارچین، زعفران، گلقند، زنجبیل پرورده،آمله پرورده، انیسون و زعفران، زیره، بالنگ، مربای شقاقل، صندل، مربای سیب، مربای به کبد را تقویت نماید. مرغ محلی را با ادویه مناسب مانند زعفران و هل و میخک و مویز ترتیب داده و بخورد. غوره، سرکه، نارنج، ماسبت، دوغ، خیار و هندوانه خورد.

یرقان:

محل سکونت را خنک و مرطوب و مزاج را نرم بدارد. خوردن نمک و استحمام با آب شیرین مضر است. مرغ محلی جوان، جوجه خروس، گوشت بزغاله همراه نخود، کدو، ماش، گشنیز، آب زرشک یا آب انار یا آب تمبر هندی، زیباس، هندوانه، لیموترش، مغز خیار، کشک، سیب، آلو و گوجه بخورد (به جای آب، عرق کاسنی یا آب کاسنی بنوشد که این نوشیدنی در مرض یرقان بسیار مفید می‌باشد).

اسهال روده که از صفرا و گرمی باشد:

شور، تند و تیز و داغ، گرمی، گوشت و چربی نخورد. از آب سرد و هوای سرد، غسل با آب سرد اجتناب نماید. جهت تقویت روده، هلیله زرد با شکر سرخ بخورد. (باید هسته هلیله زرد را خارج کرده، پوست آن را ساییده و مصرف نمود). پاچه گوسفند، کباب مرغ محلی نیم پز با آب سماغ که با مویز پخته باشد. رب انار، رب غوره و مربای بالنگ میل نماید. اگر تب داشته باشد گوشت نخورد.

اسهال که ناشی از اجتماع رطوبت فاسد در روده‌ها باشد:

کباب گوشت طیور با دارچین و زعفران، غذا و میوه‌های قابض مانند برنج و زیره بو داده، سیب، به یا آب پخته آنها میلَ کند.

اسهال ناشی از سردی:

رازیانه، تخم کرفس، زیره و کنجد سیاه بخورد.

زخم روده:

از غم و رنج و فکرهای منفی، افراد ترشروی تلخ زبان و مردم نادان دوری کند. گوشت چربی نخورد و اگر ناچار باشد آب جوجه مرغ محلی و پاچه که با رب ریواس یا رب غوره یا آب لیموترش کرده باشد بخورد. برنج با ماست یا دوغ محلی، آب عسل، لعاب برنج، آب ریواس، روغن بادام شیرین و ماءالشعیر نافع است.

بواسیر:

از اغذیه غلیظ و ثقیل مانند گوشت گاو، آهو، انواع گوشت سرخ، بادمجان، عدس، کلم، شیر، خرما، ماهی شور، نمک زیاد، سیر، پیاز و میوه‌های بادانگیز که این علت را تشدید می‌کنند بپرهیزید. گوشت سفید طیور، مرغ محلی و خروس فربه وهرچه مولد خون صالح مانند خربزه، انار، زرشک، آلو، رب غوره، شیره خرفه، آش یا سوپ با لیمو و مانند آن باشد بخورد. اگر از خلط صفرا باشد خوردن هلیله زرد مفید است.

شقاق مقعد:

غذاهای ملین و رقیق بخورد و از آب سرد استفاده ننماید. اگر خون زیاد دفع شود و یا از غلبه خون باشد، از رگ زیر زانو یا بازو خون بکشند یا بادکش به کفل‌ها و زالو به مقعد اندازند.

ضعف کلیه و مثانه:

از جماع و قی و مسهلات قوی بپرهیزد. حرارت و گرمی را با خوردن سردی، سردی و برودت را با خوردن گرمی از بدن دفع نماید. مغز بادام، پسته، فندق، تخم مرغ نیم‌بند، حلوای آرد پسته، پاچه، کباب گوشت راسته و گوشت فیله بره، کباب جوجه و مرغ محلی با ادویه و چاشنی موافق مزاج، آب گوشت مرغ محلی چربی‌دار که با مویز پخته شده باشد با نان بخورد.

نکته: در ضعف کلیه باید به ضعف جگر و قلب نیز توجه نموده و تقویت آن‌ها را نیز رعایت کنند.

ورم کلیه ناشی از غلبه‌ی برودت و بلغم:

نخودآب، کباب جوجه مرغ محلی، کبوتر، گنجشک و گوشت طیور که در آن پونه و تخم کرفس و زیره چاشنی کرده باشند بخورد.

ورم کلیه ناشی از غلبه حرارت:

شربت عناب، شربت انار، شربت آلو، زرشک، آب خیار چنبر به همراه عرق کاسنی بسیار مفید است.

سنگ کلیه:

آش جوجه مرغ محلی، سوپ مرغ محلی با کدو و اسفناج، خوردن مغز خیار به جای میوه، ریشه و تخم کرفس، شوید، پونه، انیسون، سیاهدانه، رازیانه، دارچین، پرسیاوشان، زیره، ولیک، کاکوتی، گل سرخ، صندل، گلنار، خطمی، کلم قمری، انگور سفید، انجیر، بادام تلخ، فندق، زیتون پرورده، تخم ترب سیاه، آلبالو، اسفند، صمغ درخت گردو، انغوزه، آلو سیاه، مفید است.

زخم مثانه:

از فعالیت‌های شدید که بدن را گرم کند اجتناب نماید. از خوردن غذاهای ترش، شور و تند و چیزهای زیاد شیرین بپرهیزد. غذاهای رقیق و سبک و بدون گوشت و چربی، شیر برنج، پاچه گوسفند، شوربای جوجه خروس، شربت آلو، شربت عسل و لیموترش، بذرهای ملین، توت فرنگی بخورد. در صورت مصرف ترشی، باید بسیار معتدل و مخلوط با شیرینی باشد.

بیماری مثانه ناشی از غلبه‌ی گرمی و خوردن چیزهای گرم:

گوشت مرغ محلی با اسفناج، کدو، آب انار، تخم‌مرغ محلی نیم پز، مغز خیار، آب لیمو شیرین و شربت انار بخورد.

سوزش ادرار:

خیار، خاکشیر، شربت بنفشه، آب هندوانه و آب انار مفید است.

درد مفاصل ناشی از غلبه صفرا باشد:

آب اسفرزه با سرکه، کدو، خیار، کاهو و سکنجبین بنوشد و بر محل درد بمالد. خوردن سورنجان در همه دردهای مفاصل مفید است.

درد مفاصل ناشی از غلبه بلغم باشد:

شوید و ریشه شیرین بیان را جوشانده با عسل نیمه گرم بیاشامد.

درد مفاصل ناشی از غلبه سودا باشد:

شیر، شیربرنج،کله پاچه و گوشت مرغ محلی چربی‌دار نافع است.

ضعف نیروی جنسی مردان:

خوراک میگو و سیر، خاویار، خوراک ماهی و شوید، خوراک گنجشک با ادویه گرم، گلاب و گوش خروس، پستان گاو، آبگوشت، خوراک گوشت کبوتر و جعفری، خوراک زبان با سبزی‌های معطر، آب هویج، کنجد، تخم کدو و آفتاب‌گردان، مرزه، مربای شقاقل، مربای شکوفه درخت سیب، انجیر، پیاز، دارچین، پسته، عسل، بادام، فندق، جوانه گندم، انار، مارچوبه، روغن زیتون، کرفس، شربت مویز، انبه، موز، نخوداب، تخم مرغ محلی عسلی با زنجبیل، شیر محلی گاو نافع است.

سَیَلان منی و اِنزال زودرس:

برای مدتی از جماع بپرهیزد. با آب تقریباً سرد استحمام نماید. خوردن کندر، انزروت، اسپند، آب انار، چای ترش، تخم کاهو و برگ گاهو، شیرخشت با آب هندوانه، دوغ محلی تازه، دم کرده نیلوفر آبی، آش تمبر گجرات، سماق، آبغوره، سوپ جو، آلبالو، هلو، ریواس، عرق کاسنی، کره به همراه عسل، تمبرهندی، دم کرده گشنیز، شربت عنّاب و خرفه نافع است.

قطع قاعدگی:

عرق رازیانه، شربت تمشک، دم کرده ریشه آفتاب‌گردان، دم کرده آویشن و بومادران و گل بابونه، جوشانده ترکیبی افسنطین و ابهل و نعناع، قاووت ترکیبی انغوزه و تخم هویج و رازیانه، دم کرده ترکیبی گل بابونه و ترخون خشک و مشک طرامشیع مفید است.

خونریزی بیش از حد قاعدگی:

آب هویج و عسل، جوشانده گل بابونه، سنجد، شربت به، دم کرده آویشن، تونیک

ترکیبی صمغ عربی و گلنار و رب به یا سیب و گِل ارمنی و میوه بلوط نافع است. در دوران قاعدگی از مصرف سیر و پیاز و غذاهای سردمزاج بپرهیزد.

عفونت رحم و خارش فَرج:

خاکشیر با آب گرم، شربت عناب، شربت لعاب تودری، لعاب اسفرزه، جوشانده بابونه و شاهتره، آب پرتقال، دم کرده سنبل ختایی به همراه مریم گلی و برگ تمشک و همچنین مغز گردو میل نماید. از شیرینی‌های مصنوعی، چای سیاه و سرخ کردن بپرهیزد.

ضعف نیروی جنسی زنان:

علاوه بر موارد ذکر شده در ضعف نیروی جنسی مردان، خوردن و بوئیدن شکوفه سنجد در افزایش نیروی زنان بی‌نظیر است.

رژیم ۱۵ روزه سلامتی برای همه بیماری‌های ناشی از دم و صفرا و بلغم:

چهار روز اول آش‌های رقیق بدون گوشت با آبغوره، آبلیمو، سکنجبین و یا گوجه سبز میل کنید که بهترین آن آبغوره است به شرط اینکه تب و سرفه نداشته باشید. بعد از هر غذا یک قاشق غذاخوری گلقند بخورید.

روز پنجم دو مثقال (۱۰ گرم) گل سرخ پاک کرده را با دوغ و نمک کافی (نه شور و نه بی‌نمک) که در آن نان خرد کرده باشند میل کنید که مسهل بوده و بادها را از بدن دفع می‌کند و خواص بسیاری دارد.

از روز ششم تا روز نهم مجدداً آش‌های رقیق و روز دهم گل سرخ و دوغ خورده و از روز یازدهم تا چهاردهم دوباره آش و آبغوره میل کنید.

روز پانزدهم، ۱۲ مثقال (۶۰ گرم) آب برگ بید با شکر یا ۱۶ نخود (۳ گرم) ریوند

چینی نرم ساییده، بخورید که مسهل است.

طی این دوره ۱۵ روزه، از مصرف غذاهای دیگر و گوشتی خودداری کنید. اگر در این بین ضعف بر بدن غالب شد یک عدد زرده تخم‌مرغ نیم بند با غذای چلو (برنج آبکشی) بخورید تا ضعف برطرف شده و مرض از بدن دفع شود.

طی این دوره، ادرار، مدفوع،عرق و سایر ترشحات بدن تیره و بدبو خواهد شد که به علت دفع مواد زاید بدن بوده و هیچ جای نگرانی نیست.

بخش سوم:

خواص انواع عرقیات گیاهی و نحوه مصرف آن

خواص عرقیات گیاهی

امروزه انسان‌ها بیش از هر زمان دیگری می‌توانند از انواع مختلف مواد غذایی بهره‌مند گردند. اما غالباً به دلیل تغذیه نامناسب به عوارض ناشی از آن مبتلا می‌شوند و به ناچار برای درمان آن به داروهای شیمیایی روی می‌آورند. داروهایی که عوارض جانبی آنها از جنبه‌های مثبت آن بیشتر است. لذا در اینجاست که گیاهان دارویی به کمک ما انسان‌ها می‌آیند و هر چند اثری درمانی آرام و کندتری دارند ولی بیش از داروهای ترکیبی مصنوعی قابل اعتماد می‌باشند و بیماری را از درون تحت تاثیر قرار می‌دهند. البته باید در نظر داشت که برای درمان برخی بیماری‌ها البته باید درد را درمان کرد که در این گونه مواقع باید داروهای شیمیایی را به صورت قرص یا تزریق با نظر پزشک استفاده شود و سپس برای پیشگیری و حفظ تندرستی و درمان اساسی نارسایی‌های مزمن دستگاه‌های بدن می‌توان از گیاهان دارویی مورد نظر استفاده نمود. لذا نظر به اینکه گیاهان دارویی در حالت‌های مختلف (عرق گیری، عصاره گیری و جوشانده) دارای خواص یکسانی نمی‌باشند برای رسیدن به نتیجه مطلوب و موثر از آنها باید به نوع، میزان و نحوه تجویز آن توجه نمود تا بتوان بیشترین اثر را از کمترین میزان آن برد.

عرقیات یکی از پر مصرف‌ترین شکل‌های استفاده از گیاهان است. امروزه در ایران بیش از ۴۰ نوع گیاه وجود دارد که عرق‌گیری شده و به صورت طبی مورد استفاده قرار می‌گیرند. از معمولی‌ترین خواص درمانی عرقیات می‌توان به خاصیت ضد درد، ضد میکروب، ضد انگل، ضد قارچ، ضد اسپاسم و آنتی اکسیدانی آنها اشاره کرد. هم چنین به دلیل آنکه عرقیات طبی درواقع رایحه، عطر یا اسانس گیاهانی می‌باشند که آن را به آب اضافه می‌نمایند داروهای معطری می‌باشند که رایحه‌ی آنها می‌تواند گیرنده‌های عصبی بویایی را تحریک نموده و بر روند ساخته شدن هورمون‌ها حرارت بدن، سوخت

و ساز بدن، سطح هورمون‌های استرس و جنسی، سامانه دفاعی بدن، افکار و رفتارهای عاطفی و جسمانی ما اثر بگذارند. این مواد معطر که مقدار آنها در عصاره یا روغن گیاهان شفابخش بیشتر وجود دارد با تحریک مغز و ترشح انتقال دهنده‌های عصبی موجب حالات روانی خاصی در انسان می‌شود و احساس سلامت، سرخوشی، خوشنودی و خرسندی به وجود می‌آورند. این بوها می‌توانند استرس و تا حدودی درد را کاهش داده و موجب تعادل عاطفی شوند. علاوه براین تنفس رایحه‌های خوشبو علاوه بر تحریک پیاز بویایی به درون ریه‌ها نفوذ کرده و به مولکول‌های اکسیژن می‌چسبند و بدین وسیله به درون خون راه یافته و موجب خود بهبودی و خود درمانی اعضاء و بافت‌های بدن می‌شوند. هم چنین این مواد می‌توانند به وسیله ماساژهای موضعی پوستی به درون این مایع بین سلولی زیر پوست نفوذ کرده و از این راه نیز وارد جریان خون شده و به اعضای دیگر و دستگاه‌های لنفاوی بدن برسند و بر سامانه اثر بگذارند. از آنجا که عرقیات دارای مواد شیمیایی مختلفی می‌باشند دارای طبیعت گرم و سرد بوده و مصرف متعادل آنها برای مصرف کننده عوارضی نخواهد داشت. این نوشیدنی‌ها به دلیل طبیعی بودن با هم تداخلی ایجاد نمی‌کنند ولی برخی از آنها با داروهای شیمیایی تداخل اندکی نشان می‌دهند. به طور کلی عرقیات گیاهی نوع ضعیف شده اسانس‌ها می‌باشند. چه در هنگام تهیه آن‌ها از آب بیشتری استفاده می‌نمایند تا برای مصارف خانگی و دارویی رقیق‌تر گردند. بنابراین عرقیات در مقایسه با اسانس‌ها باید در حجم بیشتری مصرف شوند که البته زیاده‌روی در مصرف آن‌ها می‌تواند برای مصرف‌کننده عوارض جانبی به همراه داشته باشد. از سوی دیگر به دلیل آن که در اسانس‌گیری از مقادیر بسیار کم آب استفاده می‌شود. اگر آنها را به اندازه عرقیات مصرف نمایید می‌توانند در صورت استعمال موضعی ایجاد تاول کرده و در صورت خورده شدن مخاط دهان را از بین برده و زخم‌هایی را ایجاد کنند. عرقیات زمانی

می‌توانند بیشترین اثر را داشته باشند که بطور کامل در آب پراکنده شده و یا به اصطلاح دو آتشه گردند. از تقطیر مجدد عرقیات معمولی فرآورده دو آتشه حاصل می‌شود که نوع مرغوب‌تری از عرق بوده و مزه و بوی تلخ‌تر و تندتری نسبت به عرقیات معمولی دارند. به این ترتیب اگر فرآورده حاصله را مجدد تقطیر نمایند از مقدار آب آن بسیار کاسته شده و به آن "اسانس گیری" گویند. اسانس‌ها روغن‌های سبکی هستند که در بالای آب جمع شده و قابل جمع‌آوری می‌باشند. خواص دارویی آنها نیز در حجم کمتر مانند عرقیات می‌باشد. در مورد میزان و نحوه مصرف عرقیات و اسانس‌ها حتماً از متخصصان این امر کمک بگیرید.

خواص انواع عرقیات گیاهی

عرق آویشن (طبیعت گرم)

تقویت معده، رفع ترشی معده، تقویت بینایی، ضد درد و تشنج، رقیق‌کننده خون، در عفونت‌های ریوی، زکام و برونشیت بی‌همتاست.

نحوه استفاده: پس از هر غذا یک استکان

عرق اترج (طبیعت گرم)

ضد اسهال و استفراغ، ضد عفونت، رفع عطش و سکسکه، تامین ویتامینC

نحوه استفاده: بعد از هر غذا یک استکان

عرق اسطوخودوس (طبیعت گرم)

تقویت‌کننده اعصاب، معالج برونشیت و زکام، پایین آورنده تب، نیرو بخش، ضد تشنج و صرع، درمان بیماری‌های عصبی.

نحوه استفاده: روزی سه مرتبه هر وعده نصف استکان.

عرق بابونه (طبیعت گرم)

نیروبخش، تب‌های بلغمی و عفونت‌های دردناک را تسکین می‌دهد، اختلالات قاعدگی و دردناک را منظم می‌کند، کرم کش است.

نحوه استفاده: قبل از هر غذا یک استکان

عرق بادرنجبویه (طبیعت گرم)

بالا برنده فشار خون، خون ساز، آرام بخش، مقوی مغز، درمان تپش قلب، خواب آور، ضد تشنج.

نحوه استفاده: یک فنجان در یک لیوان آب سرد.

عرق برگ چنار (طبیعت سرد)

چاق کننده، تب بر، ضد آسم، تسکین دهنده ضعف اعصاب، پوست را جلا می‌دهد، درد و ورم را که از گرمی مزاج است تسکین می‌دهد.

نحوه استفاده: قبل از هر غذا یک لیوان

عرق برگ زیتون (طبیعت سرد)

پایین آورنده قند خون، مفید برای نارسایی‌های کبدی، رافع سر درد، تقویت حافظه، مدر، تسکین درد دندان.

نحوه استفاده: قبل از هر غذا یک لیوان

عرق برگ گردو (طبیعت گرم)

پایین آورنده قند خون، درمان نقرس، ورم مفاصل را که از سردی باشد تسکین می‌دهد.

نحوه استفاده: قبل از هر غذا یک استکان.

عرق بومادران (طبیعت گرم)

نیرو بخش، تقویت قلب و اعصاب، ضد تشنج، تصفیه خون، درمان ورم معده و روده، مفید جهت بواسیر، رفع اختلالات قاعدگی.

نحوه استفاده: بعد از هر غذا یک استکان

عرق بهار نارنج (طبیعت گرم)

تقویت قلب و اعصاب، ضد تشنج، ضد هیستری، رفع افسردگی، درمان بی‌خوابی و اختلالات عصبی، رفع سکسکه.

نحوه استفاده: قبل از هر غذا یک استکان و یا به صورت شربت.

عرق بید (طبیعت سرد)

تقویت معده، آرام بخش، تقویت قلب، ضد تشنج، تب بر، درمان یرقان و سر درد، تسکین‌دهنده دردهای تناسلی، رفع شوره سر.

نحوه استفاده: جهت امراض داخلی قبل از هر غذا نصف لیوان.

عرق بیدمشک (طبیعت معتدل)

تقویت قلب، رفع گرفتگی و خفقان قلب، تقویت عمومی بدن، ملین، مصرف بیدمشک در جوانی مانع فشار خون در دوران پیری می‌شود.

نحوه استفاده: قبل از هر غذا یک استکان به صورت شربت.

عرق پونه (طبیعت گرم)

اشتها آور، بادشکن، ضد اسهال، مسکن سکسکه، رفع سوزش معده، ضد سرفه، خلط‌آور.

نحوه استفاده: پس از هر غذا نصف استکان.

چهار عرق (طبیعت سرد)

تب بر، تقویت پوست و کلیه و کبد، دارای ویتامینC، تصفیه خون، بازکننده رگ‌ها، مداوای درد مفاصل.

نحوه استفاده: پس از هر غذا نصف استکان.

عرق چهل گیاه (طبیعت گرم)

تقویت معده، رافع دل دردهای ناشی از سردی مزاج و دل پیچه، هضم غذا را آسان می‌کند.

نحوه استفاده: پس از هر غذا نصف استکان.

عرق خارشتر (طبیعت سرد)

دافع سنگ‌های کلیه و مثانه، شست و شودهنده کلیه‌ها، مفید جهت سیاه سرفه و سلامتی کلیه‌ها.

نحوه استفاده: قبل از هر غذا نصف استکان.

عرق خار خاسک (طبیعت سرد)

مدر قوی، رفع سنگ کلیه و مثانه و کیسه صفرا، تصفیه خون.

نحوه استفاده: قبل از هر غذا نصف استکان.

عرق دارچین (طبیعت گرم)

تقویت معده، مقوی قوه باء، تقویت عمومی بدن، تقویت اعصاب، از بین بردن بوی بد دهان، ضد سرفه‌های مرطوب، از بین برنده وحشت و خفقان و ترس.

نحوه استفاده: پس از هر غذا نصف استکان.

عرق رازیانه (طبیعت گرم)

ضد نفخ، درمان قولنج، رفع بلغم، زیادکننده شیر مادران، معطرکننده، محرک، بادشکن، مدر و قاعده‌آور.

نحوه استفاده: پس از هر غذا یک استکان.

عرق زنیان (طبیعت گرم)

ضدعفونی‌کننده قوی معده، ضدنفخ، قارچ و انگل، ضداسهال، دافع رطوبات بدن و معده، نافع جهت اعتیاد و مضرات آن.

نحوه استفاده: پس از هر غذا نصف استکان.

عرق زیره (طبیعت گرم)

ضد چاقی، رفع ضعف اعصاب، نیرودهنده و هضم کننده، درمان کم خونی، زیادکننده ترشحات شیر، پایین آورنده چربی خون، درمان اختلالات قاعدگی.

نحوه استفاده: پس از هر غذا یک استکان.

عرق زیره سیاه (طبیعت گرم)

جمع‌کننده رطوبت بدن، معالجه ورم طحال و اسهال، ضد چاقی، ضد نفخ معده و سکسکه، افزایش شیر مادران، تنظیم قاعدگی، مقوی قوای جنسی.

نحوه استفاده: نیم ساعت قبل از غذا.

عرق سنبل الطیب (طبیعت گرم)

ضدتشنج، محرک، مسکن، بادشکن، رفع بی‌خوابی، ضد هیستری، ضد صرع، مقوی اعصاب، پایین‌آورنده فشار خون.

نحوه استفاده: بعد از هر غذا یک استکان و شب موقع خواب.

عرق شاطره (طبیعت معتدل)

ضد حساسیت، تصفیه کننده خون، صفرابر، اشتهاآور، رفع بیماری‌های پوستی، ادرارآور، ضد یرقان، تقویت لثه و جلوگیری از خونریزی آن، هاضم غذا.

نحوه استفاده: قبل از هر غذا یک استکان

عرق شنبلیله (طبیعت گرم)

برطرف‌کننده قند خون، ضد لاغری، اشتهاآور، جلوگیری از ریزش مو.

نحوه استفاده: بعد از هر غذا نصف استکان.

عرق شوید (طبیعت گرم)

برطرف‌کننده چربی خون، ضد دل درد و بیماری‌های روده، مقوی معده، هضم‌کننده غذا، آرام‌کننده و زیادکننده شیرمادران

نحوه استفاده: بعد از هر غذا نصف استکان.

عرق شیرین بیان (طبیعت گرم)

درمان ورم معده و روده، علاج زخم معده و اثنی عشر، درمان یرقان، درمان امراض کلیه، برطرف‌کننده سرماخوردگی، رفع سرفه و گرفتگی صدا.

نحوه استفاده: قبل از هر غذا یک استکان و بعد از هر غذا نصف استکان.

عرق طارونه (طبیعت خنک)

تصفیه‌کننده خون، صفرابر، ضدیرقان، رافع بیماری‌های پوستی.

نحوه استفاده: قبل از هر غذا یک لیوان.

عرق کاسنی (طبیعت سرد)

تصفیه‌کننده خون، سفیدکننده پوست، درمان کم خونی، درمان بیماری‌های مزمن

پوستی، رفع یبوست، تقویت کبد، برطرف‌کننده جوش صورت.

نحوه استفاده: قبل از هر غذا یک استکان.

عرق کاکوتی (طبیعت گرم)

تقویت‌کننده اعصاب، ضد انگل، ضدعفونی‌کننده مجاری تنفسی، تقویت دستگاه گوارش، تقویت بینایی، درمان بی‌خوابی.

نحوه استفاده: بعد از هر غذا با نصف لیوان آب.

عرق کیالک (طبیعت سرد)

مفید جهت بیماری‌های قلبی، تنظیم تپش قلب و ضربان آن، بازکننده انسداد عروق، جلوگیری از سخت شدن رگ‌ها، صفرابر.

نحوه استفاده: قبل از غذا با یک لیوان سرد.

گلاب (طبیعت گرم)

مقوی قلب و اعصاب، آرام بخش، خوشبوکننده، ملین، روشن‌کننده پوست و محافظ آن، نشاط‌آور.

نحوه استفاده: قبل از هر غذا نصف استکان.

عرق گل گاوزبان (طبیعت گرم)

آرام‌بخش، نرم‌کننده، معرق، ادرارآور، دفع‌کننده کلرورها، تصفیه‌کننده خون، رفع التهاب و ورم کلیه.

نحوه استفاده: یک فنجان در یک لیوان آب سرد صبح و شب.

عرق گزنه (طبیعت گرم)

قطع شدن قاعدگی در زنان، بند آوردن هرگونه خونریزی داخلی، جلوگیری از ریزش مو، تسکین‌دهنده دردهای عضلانی، ازدیاد ادرار.

نحوه استفاده: پس از هر غذا یک استکان.

عرق مخلصه (طبیعت گرم)

ملین، مقوی، دفع سموم، ضد قولنج، پادزهر قوی، مفید برای ناراحتی‌های کمر و مفاصل عضلانی، تقویت معده.

نحوه استفاده: یک فنجان در یک لیوان بعد از غذا.

عرق مورد (طبیعت سرد)

ضد خونریزی، قابض روده، تقویت رشد مو، درمان اسهال و بواسیر، ضد آفت.

نحوه استفاده: قبل از هر غذا یک استکان به صورت شربت.

عرق نعنا (طبیعت گرم)

تقویت‌کننده دستگاه گوارش، برطرف‌کننده ناراحتی‌های معده، ضد اسهال، رفع دل درد و دل پیچه، بادشکن.

نحوه استفاده: بعد از هر غذا یک استکان.

عرق نسترن (طبیعت گرم)

ضد اسکوربوت، رفع انقباض غیر ارادی ماهیچه معده، رفع بیماری‌های ناشی از ورم و التهاب کلیه، ادرارآور، سرشار از ویتامینC.

نحوه استفاده: قبل از غذا یک استکان و یا به صورت شربت.

عرق هل (طبیعت گرم)

مقوی معده، رفع سردرد، رفع بی‌خوابی، مسکن دردهای عصبی صورت و کمر، رفع

کم خوابی، معطر و خوشبوکننده.

نحوه استفاده: همراه با شربت و چای و یا شیرینی مصرف شود.

عرق یونجه (طبیعت گرم)

چاق کننده، مولد خون، نیرودهنده قوای جنسی، تقویت عمومی بدن، تامین استخوان‌بندی اطفال و درمان نرمی استخوان

نحوه استفاده: قبل از هر غذا یک لیوان.

عرق آلاله

ضد اسهال، ضد استفراغ، ضد نفخ شکم، دلپیچه

عرق بهار سنجد

مفرح، تقویت اعصاب، باد شکن، مفید برای یرقان، زخم معده، تقویت معده، تب بر، ضد اسهال، مهیج برای خانم‌ها.

عرق برگ توت

درمان مرض قند، تصفیه خون.

عرق ترب

رفع بیماری‌های کلیوی، رماتیسم و سیاه سرفه، دفع سنگ کلیه و مثانه.

عرق خیار

خنک کننده و مقوی است. سنگ کلیه و مثانه را ازبین می‌برد. برای رفع اورام کبد مفید است. پایین آورنده قند خون و فشار خون.

عرق ریواس

مقوی معده و ضد انگل، سلامت دندانها را حفظ می‌کند و اشتها آور است، رفع یبوست و دل درد، خون ساز.

عرق سیب

ضد رماتیسم، نشاط آور.

عرق شلغم

رفع سرفه‌های مزمن، اشتها آور، در کاهش قند خون موثر است، سینه را نرم می‌کند، مقوی دید چشم.

عرق عناب

درد کمر، تنگی نفس، درد سینه، ورم کیسه صفرا، کبد، کلیه، مثانه را تسکین می‌دهد، خواب آور، خون را تصفیه می‌کند.

عرق کلپوره

قند خون را به سرعت کاهش می‌دهد. برای طول عمر، یبوست، وبا، سرماخوردگی، انواع تب، اختلالات کبد مفید است. رفع سر درد، آرام بخش.

عرق مرزنجوش

رفع سردردهای مزمن و بی خوابی، نیرو دهنده، رفع چربی خون، مفید برای درد سینه و سرفه.

عرق مرزه

اشتهاآور و چاق‌کننده، تقویت نور چشم، ضد نفخ، از اسهال و استفراغ جلوگیری می‌کند، درمان موثر کرم معده کودکان.

توجه

در مصرف عرقیات زیاده روی نکنید و همیشه در هنگام تهیه آنها ابتدا به تاریخ مصرف و مجوز بهداشتی آنها توجه کنید و سپس در مورد میزان و زمان استفاده آنها از متخصصان این امر کمک بگیرید.

بخش چهارم:

انواع میوه‌ها و مزاج آنها

میوه‌ها منبع عظیمی از ویتامین‌ها و آنتی اکسیدان‌ها هستند که علیه رادیکال‌هـای ازاد موجود در بدن انسان وارد عمل شده و ان را از بین می‌برند. توصیه می‌شود میـوه هـایی را که می‌توان با پوست خورد به همان شکل مصرف شود. هسته و دانه همه میوه‌ها ضد انگل بوده که عجایب آفرینش می‌باشد. البته قابل ذکر است که در استفاده از نعمت‌های الهی، مزاج آن‌ها ، مزاج فرد مصرف کننده و مزاج فصل مصرف باید لحاظ گردد تا مفید واقع شده و عوارض جانبی به همراه نداشته باشد.

میوه ها	نوع مزاج	مصلح
آلبالو	سرد و خشک	عسل
اناناس	گرم و تر	آب انار، آب لیمو، عسل
آلو و آلوچه	سرد و تر	عناب، گلنگبین، کندر، عسـل، زنیـان، زیـره، روغـن زیتون
ازگیل	سرد و خشک	انیسون، عسل، عود هندی
انار شیرین	سرد و تر	زنجبیل پرورده ، انار ترش
انار ترش	سرد و خشک	عسل
انبه	گرم و خشک	زنجبیل، نمک، مویز، شربت زرشک ،روغن زیتون
انجیر تازه	گرم و تر	سکنجبین، شربت ریواس، شربت بالنگ
انجیر خشک	گرم و تر	گردو، آویشن، انیسون،بادام
انگور	گرم وتر	تخم کرفس، غذاهای ترش، سکنجبین
به	گرم و خشک	عسل، انیسون، مربا نمودن آن با عسل
بالنگ	سرد و خشک	عسل، بنفشه، شرب انجیر، شربت خشخاش
پرتقال	سرد و تر	عسل، گلنگبین

تمبر هندی	سرد و خشک	کتیرا، خشخاش، عناب، بنفشه ، لعاب به دانه
خرما	گرم و تر	آب انار، بادام، سکنجبین، خشخاش، گلاب، سرکه، کاهو
دارابی	سرد و تر	عسل، گلگبین
زالزالک	سرد و خشک	انیسون، عسل ، عود هندی
زردآلو	سرد و تر	عسل، انیسون، زنیان، مصطکی، زیره، روغن زیتون
زرشک	سردو خشک	میخک، شرک سرخ و شیرینی‌های طبیعی
زغال اخته	سرد و خشک	عسل، گلنگبین
زیتون	گرم و خشک	مغز گردو، مغز بادام، سرکه ، عسل، شیرینی‌های طبیعی
سنجد	سرد و خشک	عسل، شکر سرخ
سیب	گرو م تر	دارچین ، گلنگبین، غذاهای لطیف
شفتالو	سرد و تر	عسل، مربای زنجبیل
شلیل	سرد و تر	عسل، گلنگبین، انیسون، زنیان، مصطکی، زیره، روغن زیتون
غوره	سردو خشک	گلنگبین، شربت خشخاش، انیسون
قیسی	گرم وتر	عسل، انیسون، زنیان، مصطکی ، زیره
کنار	سرد و خشک	سکنجبین، گلنگبین، مصطکی
کیوی	سرد و تر	عسل، گلنگبین
گریپ فروت	سرد و خشک	عسل، گلنگبین
گلابی	گرم و تر	عسل ،دارچین، هل، رازیانه، مربای زنجبیل، کندر، زیره
گیلاس	گرم و تر	مسهل‌ها و ملین ها
لیمو شیرین	سرد و تر	عسل، گلنگبین
لیمو عمانی	سرد و خشک	عسل، گلنگبین
موز	گرم و تر	نمک، مربای زنجبیل، عسل، سکنجبین معتدل
مویز	گرم و تر	سکنجبین، خشخاش، عناب، آب میوه‌های ترش

نارگیل	گرم و خشک	عسل، میوه‌های ترش، لیمو، هندوانه
نارنگی	سرد و تر	عسل، گلنگبین
نارنج	سرد و خشک	عسل، گلنگبین
ولیک (زالزالک وحشی)	سرد و خشک	عسل، گلنگبین
هلو	سرد وتر	عسل، مربای زنجبیل

آلبالو



قابض، تقویت کننده معده و کبد :گرم بر طرف کننده تشنگی و حرارت و استفراغ و اسهال صفراوی می‌باشد. البالو خشک شده از تازه آن قابض تر است. خوردن شیره هسته آلبالو بارازیانه‌ی برای خرد کردن سنگ کلیه و مثانه و مجاری ادراری بی نظیر است. خوردن یک مثقال صمغ درخت آلبالو یا آب سرد در رفع سرفه مزمن مفید است. آلبالو مسکن تشنگی است و شربت آلبالو بهترین دارو برای افرادی است که عطش فراوان دارند. هسته آلبالو، ضد اسهال و ضد فشار خون است. آلبالوضد مواد صفراوی، حالت تهوع و ضد سنگ کلیه است. آلبالو مسکن تشنگی و شربت آلبالو بهترین دارو برای افرادی است که عطش فراوان دارند. هسته آلبالو، ضد اسهال و ضد فشار خون است. آلبالو، اشتها آور بسیار خوبی است. ضماد و مرهم آلبالو برای باز شدن رنگ رخسار و چهره مؤثر و مفید است . مصرف آلبالو برای گرم مزاجان و افرادی که چربی زیادی در شکم دارند سودمند است. مصرف البالو برای افرادی که خارش پوستی دارند مؤثر و مفید است. آلبالو خواص گیلاس دارد و مصرف آن اعصاَب را آرامش می‌دهد ولی در هر حال نباید در مصرف آن زیاده روی کرد. مصرف چند روز متوالی شربت یا مربای آلبالو

برای معالجه نارسایی‌های کبد مفید است. شربت یا مربـای آلبـالو در معالجـه التهـاب و ورم کلیه و ورم معده و روده مؤثر است. مصرف جوشانده ۳۰ گـرم دم کـرده دم آلبـالو برای افرادی که دچار بیماری‌های کِلیه و مثانه هستند مفید است، دم آلبـالو را بـه مـدت ۱۲ ساعت در آب سرد خیس نموده سپس در یک لیتر آب اضافه کرده و می‌جوشانند و صبح و ظهر و شب یک لیوان از جوشانده را می‌خورند. آلبـالو بـرای رفـع حـرارت و تشنگی و غلظت خون و صفرا مفید است.

مضرات

وقتی آلبالو خوردید روی آن آب نخورید، مایعات به طور کلـی روی میـوه‌هـا آن را «باد کرده» می‌کند و این وضع برای دستگاه هاضمه خطرات جدی در بـر دارد. مصـرف آلبالو برای کسانی که ورم روده دارند مضر است چون آلبالو ترش اسـت و سـلولز دارد دیر هضم می‌شود. مصرف آلبالو برای کسانی که از معده یا روده‌ها علیل هسـتند مضـر است. آنها می‌توانند آلبالوی پخته را به صورت کمپوت یا مربا مصرف کنند، البته در این موارد آلبالو چون پخته می‌شود، قسمتی از مواد حیاتی خصوصا ویتامین‌هـای خـود را از دست می‌دهد ولی به آسانی هضم می‌شود. با وجود این بعضی از کسانی کـه از جهـت معده و یا روده‌ها علیل هستند، می‌توانند هضم آلبالو را تحمل کنند به شرطی کـه صـبح ناشتا به مقدار کم آن هم کاملا رسیده باشد، مصرف کنند. مصرف آلبالو برای کسانی که دیابت دارند مضر است و می‌توانند به حد اعتدال آلبالو بخورند زیـرا قنـدآلبالو از نـوع لولوز است و این قند را بیماران دیابتیک می‌توانند جذب کنند.

اشخاصی که چاق هستند نباید آلبالو را به عنـوان دسـر یـا غـذای اضـافی عـلاوه بـر غذاهای مخصوص رژیم خود مصرف کنند ولی به عنوان یک غذای اصلی می‌توانند آلبالو مصرف نمایند زیرا آلبالو دارای کالری کمی است و شیپور اشتهای کاذب را خفه می‌کند!

آناناس



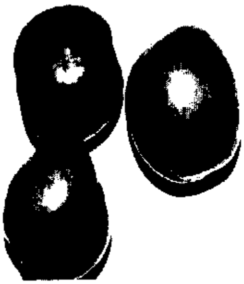
آناناس سرشار از ویتأمین‌ها و مواد مغذی مثل کلسیم، پتاسیم، فیبر و ویتامین ث است علاوه بر اینها بسیار کم چربی و کم کلسترول است. این خواص را می‌توانید از مصرف کمپوت آناناس، میوه تازه آن، میوه یخ زده یا حتی آب آناناس به دست آورید. یکی از خواص مهم آناناس کمک به ساخت استخوان های سالم و استحکام استخوان‌ها است. آناناس غنی از منیزیم ماده معدنی ای است که وجودش برای ساخت استخوان‌ها و ارتباط بافت‌ها ضروری است. آناناس باعث رشد استخوان‌ها در بدن جوانان و استحکام استخوان‌ها در پسران می‌شود. یک فنجان آناناس حدود ۷۳ درصد منیزیم مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می‌کند، از دیگر خواص آناناس می‌توان به نقش آن در بهبود سرماخوردگی و کاهش میزان سرفه اشاره کرد. اکثر افراد هنگام سرماخوردگی ویتأمین ث یا آب پرتقال بیشتر می‌خورند غافل از این که خواص آناناس نیز کمتر از آنها نیست. «بروملین» موجود در آناناس باعث کاهش شدید سرفه یا توقف سرفه های شدید و کاهش میزان آنها می‌شود. پس هنگام سرماخوردگی خوردن آناناس را فراموش نکنید. آناناس ضد انگل، خون ساز و اشتهاآوراست .خون را صاف می‌کند و به هاضمه کمک می‌کند. ناراحتی های گلو را بر طرف می‌کند. تسریع و کمک به درمان زخم‌ها و جراحات،التهاب و گرفتگی عروق، عفونت‌ها از جمله سینوزیت و عفونت کلیه، یبوست و در کاهش وزن موثر است و بالا خره این که آناناس درمان کننده انواع سرطان است.

مضرات

مصرف مقادیر زیادی آناناس می‌تواند باعث کاهش اثر داروهای ضد فشار خون از نوع مهار کننده های ACEنظیر انالاپریل شود. زنان حامله و شیرده بهتر است از زیاده

روی در مصرف آن خودداری کنند. مصرف مقادیر زیاد آناناس باعث افزایش اثرات داروهای ضد انعقادی(نظیر آسپرین، هپارین) می‌شود.

آلو و آلوچه



تخمه‌ای که بعد از خوردن آجیل در معده پیدا می‌شود، دوایی بهتر از آلوی خشک خیس کرده ندارد (به همین خاطر است که درون آجیل شب عید، آلو هم می‌گذارند. آب آلو کرم‌های معده را دفع می‌نماید. آلو رشد کودکان، هوش، حافظه و شیر بانوان شیرده را زیاد می‌کند. مرهمی که از مخلوط آلو و سرکه تهیه می‌شود، برای درمان جوش‌ها، به خصوص جوش بدن اطفال (که توام با ترشح است) مفید می‌باشد. آلو در معالجه‌ی کم خونی، ضعف، ناتوانی و خستگی جسمی مفید است. آلو بخارا، صفرا را دفع، خون را صاف و خارش بدن را برطرف می‌کند. همچنین سردرد را دفع می‌کند، برای این منظور باید آب آن را با گل بنفشه مخلوط کرده و بر پیشانی بمالید. گیاه خواران و کسانی که مقادیر کمی گوشت قرمز مصرف می‌کنند، خود را در معرض کمبود آهن و تهی شدن ذخایر آهن بدن قرار می‌دهند. فقدان آهن می‌تواند در نهایت به کم خونی منجر شودکه خستگی مفرط و عدم تمرکز از عوارض آن است ولی باید توجه داشت که آلوی خشک یک منبع خوب آهن است، و یک غذای نیرو بخش که باید ورزشکاران آن را مصرف کرده و مثل سقز بمکند. از آنجایی که آلو خشک حجم دار بوده و در عین حال حاوی چربی هم نیست، استفاده از آن برای افرادی که تصمیم دارند رژیم غذایی کم چرب داشته باشند و تمایل به خوردن هله هوله شیرین دارند مفید است. آلو خشک صفرا بر خوبی است و برای مبتلایان به سوء هاضمه بسیار مفید می‌باشد. همچنین برای رفع خونریزی مفید است.

آلوچه نیز خواصی شبیه به خواص آلو دارد. از آلوچه برای معالجه‌ی اسهال خونی و اسهال ساده می‌توانید بدین صورت استفاده کنید. ۲۵ گرم آلوچه را در یک لیتر آب به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید و هر روز ۲ فنجان از آن را بنوشید. شربت آلو مسهلی خوب و بی ضرر است و آرام بخش سینه نیز هست. جوشانده‌ی این میوه برای رفع اسهال خونی و غرغره‌ی آن برای تحلیل ورم و رفع گلو درد موثر بوده. برگه‌ی آلو بهترین ضد سم بوده و دستگاه هضم غذا در بدن را منظم می‌نماید. جوشانده و پخته‌ی برگ و ساقه‌ی آلو برای معالجه‌ی ورم گلو، ورم لوزه‌ها و تقویت لثه‌ها مفید است. برگ و مغز و هسته‌ی آلو و آلوچه، کرم کُش است. برگ‌های خشک درخت آلو، ادرار آور و مُلَین و تب بر است. صمغ درخت آلو بهترین خردکننده‌ی سنگ‌های کلیه و مثانه و سنگ‌های صفراوی بوده و برای التیام زخم بسیار نافع است. آلو برای کودکان و معالجه‌ی راشیتیسم مفید است. نوشیدن آب آلو در دفع انگل‌های معده بسیار مفید است.

مضرات

آلوچه برای اشخاص سرد مزاج و کسانی که نفخ شکم دارند، مضر است. افرادی که دچار سوء هاضمه هستند و نمی توانند آلو مصرف کنند، همچنین افراد ضعیف و مسن، بهتر است آلو را به صورت پخته بخورند. زیرا آلوی خام دیر هضم است. آلو خشک قند زیادی دارد و برای مبتلایان به مرض قند خوب نیست. بنا براین بهتر است قبل از پختن آلو خشک، چند مرتبه آن را با آب گرم خیس کرده و بشویید تا مقداری از مواد قندی آن گرفته شود، سپس آنرا پخته و قبل از غذا به حالت نیم گرم میل نمایید. بهترین زمان برای خوردن آلو شب قبل از خواب و قبل از صرف شام است.

ازگیل



ازگیل مدر، اشتهاآور، آرام بخش ، قلیائی‌کننده خون و تقویت‌کننده بدن محسوب می‌شود. ازگیل به علت داشتن ماده منیزیم در درمان پروستات اثر خوبی دارد.

ازگیل سرشار از ویتامین‌های: «آ»، «ب» و «ث» و عناصر معدنی منگنز، پتاسیم، کلسیم، فسفر، آهن، قند، تانن و سلولز و اسید سیتریک است. ازگیل دارای مقدار زیادی هیدرات و میوه آن مؤثر در تقویت خون بدن است. ازگیل، میوه درختی است که در اواخر پاییز و اوایل زمستان می‌رسد. گل‌های درخت ازگیل، سفید و میوه آن شبیه زالزالک است، با این تفاوت که میوه ازگیل درشت‌تر و قهوه‌ای رنگ و طعمش شیرین و کمی گس است. هسته آن را می‌کارند و درخت ازگیل را به درخت گلابی نیز پیوند می‌زنند. قسمت‌های مورد استفاده درخت ازگیل، برگ و میوه آن است. اسم فارسی ازگیل «اردف» و «گیل» بوده است. ازگیل دارای ماده‌ای به نام تانن است که بهترین دارو برای درمان عفونت‌های روده بزرگ است. ویتامین «ب» ازگیل، اعصاب را تقویت می‌کند و از نظر تغذیه اهمیت دارد. ازگیل را به صورت خام به عنوان میوه لذیذ، مطبوع و تقویت‌کننده مصرف می‌کنند و از آن شربت و کنسرو ازگیل تهیه می‌کنند. مصرف ازگیل خام یا کنسرو ازگیل در معالجه اسهال ساده اثر قطعی دارد. خوردن ازگیل خام و خصوصاً نارس آن که تانن بیشتری دارد در معالجه خونریزی‌های داخلی مانند: بواسیر، خونریزی رحمی و غیره اثر شفا بخش دارد. ازگیل در معالجه ورم روده به کار می‌رود، به این منظور باید ۲۳۰ گرم ازگیل رسیده را پس از جدا کردن پوست و دانه، در کمی شیر حل نموده و مصرف نمود. در معالجه زخم دهان و تورم مخاط گلو مؤثر است. ازگیل قبض‌کننده روده‌ها است. ازگیل کار روده‌ها را تنظیم می‌کند. ازگیل ادرارآور

است. ازگیل دارای اسید مالیک، تانن، اسید سیتریک و اسید تاتاریک است و از نظر غذایی شبیه «به»است. ازگیل میوه‌ای بسیار مقوی است زیرا قدرت اُسمزی خون را بالا می‌برد.

مضرات

اشخاصی که مبتلا به ناراحتی‌های کلیوی می‌باشند، مجاز به خوردن ازگیل نمی‌باشند.

انبه



انبه بسیار مقوی بوده و تقویت کننده بدن است. انبه تقویت‌کننده قوای جنسی است. رنگ صورت را درخشان می‌کند. دهان را خوشبو می‌کند. ادرار آور است. یبوست را برطرف می‌کند. انبه دارای مقدار زیادی اسید گالیک است . بنابراین سیستم هضم را ضد عفونی و تمیز می‌کند. انبه تمیزکننده خون می‌باشد. خوردن انبه بوی بد بدن را از بین می‌برد. انبه حرارت بدن را کاهش می‌دهد و تب را پائین می‌آرود. برای رفع اسهال مفید است. خوردن انبه، سردرد، تنگی نفس و سرفه را از بین می‌برد. برای درمان بواسیر مفید است. عطش را برطرف می‌کند.انبه چون گرم است برای گرم مزاجان مناسب نیست و این اشخاص باید آن را با سکنجبین بخورند. خوردن مغز هسته آن اسهال را برطرف می‌کند. برای معالجه سرماخوردگی مصرف می‌شود .سرفه‌های سخت را درمان می‌کند. درمان‌کننده بواسیر خونی است. خانم هائی که دچار خونریزی از رحم می‌باشند و یا بین دو عادت ماهیانه خونریزی دارند برای رفع آن باید از مغز انبه استفاده کنند. مغز هسته انبه کرم کش و ضدَ اسهال است. برای تسکین آسم و تنگی نفس مفید است. ضد تهوع است.

مضرات

هضم انبه برای بعضی از افراد سخت است و ممکن است ایجاد خارش و دمل نماید .اگر خوردن انبه ایجاد نفخ بکند باید آنرا با زنجبیل خورد.

انجیر



انجیر تعرق بدن را زیاد می‌کند. ادرارآور است. حرارت بدن را کاهش می‌دهد. چاق کننده است و آنهایی که می‌خواهند وزن اضافه کنند و یا برای بیمارانی که دوره نقاهت خود را می‌گذرانند بسیار مفید است. بدین منظور می‌توان آن را با شیر سویا مخلوط کرد و بین غذاها خورد. انجیر یبوست را برطرف می‌کند و یکی از بهترین میوه‌ها برای تمیز کردن روده بزرگ و رفع یبوست است. در قدیم برای از بین بردن یبوست از شربت انجیر استفاده می‌کردند. برای درمان ناراحتی‌های سینه حدود ۲۰ گرم از خرما، عناب، انجیر خشک و مویز را با هم مخلوط کرده و آسیاب کرده سپس این پودر را با یک لیتر آب جوشانده تا حجم آن به نصف برسد. از این جوشانده می‌توان به مقدار سه فنجان در روز مصرف نمود. جوشانده انجیر خشک درمان‌کننده التهاب مجاری دستگاه تنفسی، کلیه، ذات الریه، ذات الجنب، سرخک، مخملک و آبله می‌باشد. جوشانده غلیظ انجیر خشک برای رفع سرماخوردگی بسیار مفید است. برای برطرف کردن سیاه سرفه، برونشیت و ذات الریه از قهوه انجیر استفاده کنید و برای درست کردن این قهوه، انجیر را ابتدا بو داده و سپس آن را آسیاب کنید تا به صورت پودر درآید. انجیر دستگاه هاضمه را تقویت می‌کند. انجیر برای درمان سوء هاضمه مفید است. سوپ انجیر بسیار مقوی است و برای افزایش شیر در زنان شیرده مفید است .برای تهیه سوپ، انجیر نارس را با گوشت بپزید. برای برطرف کردن

ورم گلو، ۵۰ گرم انجیر زرد را در ۵۰۰ گرم شیر ریخته و مدت ۱۵ دقیقه بگذارید سپس آنرا غرغره کنید و مقدری از آنرا نیز بنوشید (می‌توانید آنرا با عسل هم شیرین کنید). جوشانده انجیر خشک در شیر برای درمان آنژین، ورم لثه و ورم مخاط دهان نیز موثر است. یکی از داروهای بسیار موثر برای درمان آرتروز و درد مفاصل، مخلوط شیر بز و انجیر سیاه می‌باشد. این مخلوط سموم مختلف را از بدن خارج کرده و درد را از بین می‌برد. انجیر را می‌توان همراه با میوه‌های دیگر مصرف کرد انجیر با میوه‌های اسیدی مانند پرتقال و گریپ‌فروت سازگار نیست. انجیر برای آنهایی که قند خونشان پائین می‌آید و یکباره احساس ضعف می‌کنند مناسب است زیرا قند آن بسرعت در روده کوچک جذب می‌شود. خوردن انجیر باعث افزایش نیروی جنسی می‌شود. انجیر تقویت‌کننده کبد است. اگر ترشح ادرار کم باشد خوردن انجیر باعث ازدیاد آن می‌شود .برای برطرف کردن ورم بناگو ش و دمل‌ها، ضمادی از انجیر خشک با پودر و گندم درست کرده و روی ورم دمل بگذارید. دم کرده انجیر با شنبلیله برای سینه درد و رفع خشونت سینه مفید است. برای رفع ورم طحال، انجیر را به مدت نه روز در سرکه خیس کنید و هر روز پنج عدد آن را با سرکه بخورید. انجیر ضد سرطان است. انجیر در معالجه بیماری‌های پوستی موثر است .

برگ پخته درخت انجیر ملین است. برگ انجیر را له کنید و برای برطرف کردن درد بواسیر بر مقعد بمالید. برای برطرف کردن ورم و تومورهای مختلف برگ انجیر را روی این قسمت‌ها بگذارید. جوشانده ساقه‌های جوان درخت انجیر آب اضافی را از بدن خارج می‌کند. برای درمان اسهال‌های ساده و خونریزی‌های مختلف از جوشانده پوست تازه درخت انجیر استفاده کنید. برگ درخت انجیر را در آب جوش ریخته و بگذارید کمی سرد شود و داخل لگنی بریزید و داخل آن بنشینید بواسیر دردناک و متورم را درمان می‌کند. جوشانده برگ درخت انجیر شکم درد را برطرف می‌کند.

مضرات

انجیر برای کبدهای ضعیف مناسب نیست و آنهایی که کبد ضعیف دارند ، باید انجیر را با گردو بخورند. زیاده‌روی در مصَرف انجیر باعث نفخ شکم و اسهال می‌شود و برای چشم نیز مضر است. انجیر برای مبتلایان به بیماری قند مضّر است. انجیر برای مبتلایان به اختلال معده و روده مضّر است. زیاده‌روی در خوردن انجیر، برای معده و چشم زیان‌آور است و خنثی‌کننده زیان آن، کرفس است.

انگور



اخلاط بدن را متعادل می‌کند. بسیار مقوی و مغذی است. خون را تصفیه می‌کند. سینه و ریه را صاف و تمیز می‌کند. برطرف کننده یبوست است. انگور برای درمان ورم معده و روده مفید است. در درمان سل ریوی و سیاه سرفه موثر است. برای درمان اسهال خونی از انگور استفاده می‌شود. برای درمان نقرس بسیار مفید است. آنهایی که معده ضعیف دارند باید انگور را بدون پوست بخورند زیرا پوست آن دیر هضم است و موجب دل درد، نفخ و عوارض دیگر می‌گردد. انگور بهترین میوه برای کسانی است که می‌خواهند لاغر شوند و بدن خود را از اسید اوریک، سنگ‌های صفراوی و مسمومیت‌های مزمن (مسمومیت از سرب یا جیوه) پاک کنند. اینگونه اشخاص باید در هر هفته بمدت ۲ روز فقط آب انگور بخورند و رژیم آب انگور بگیرند بدین ترتیب که هر دو ساعت یکبار آب انگور تازه را گرفته و بنوشند. مقدار مصرف روزانه تقریبا ۲ کیلوگرم است و در این دو روز نباید غذای دیگری مصرف کنند فقط می‌توانند آب بنوشند. رژیم آب انگور برای مبتلایان به سل ریوی و بواسیر نیز مفید است. برای تقویت و طراوت پوست و همچنین روشن کردن رنگ پوست، آب انگور تازه را با یک تکه پنبه بصورت بمالید و پس از ده دقیقه با آب نیم گرم

محتوی کمی جوش شیرین بشوئید. زیاده‌روی در مصرف آب انگور بطور مداوم ایجاد سنگ کلیه می‌کند.

مضرات

هسته انگور برای آنهایی که مثانه و کلیه ضعیف دارند مضر است. بعد از مصرف انگور نباید آب بخصوص آب سرد مصرف کرد.

بِه



به تقویت‌کننده قلب است. ادرارآور است. نرم کننده سینه است. مقوی معده و دستگاه هاضمه است. قابض است. خونریزی را بند می‌آرود. به ترش، مسهل است. به ترش برای تنگی نفس مفید است. به ترش استفراغ را بند می‌آورد. اسهال‌های ساده و اسهال خونی را درمان می‌کند. به بهترین و مفیدترین میوه برای مسلولین است. خونریزی از رحم را متوقف می‌کند. اثر مفید روی بواسیر درد. برای هضم غذا مفید است. لعاب به دانه را روی زخم‌ها و سوختگی‌ها بگذارید تا باعث شفای سریع آنها شود. ضد تب است. اسهال خونی و ساده را درمان می‌کند. برای درمان جراحات گلو موثر است. سرفه را برطرف می‌کند. برای درمان تورم‌های داخلی بدن مفید است. برای التیام ترک پوست دست وبدن، نوک پستان، لب و بواسیر لعاب به دانه را روی موضع بمالید. برای درمان خشکی زبان و دهان مفید است. آفتاب زدگی را با مالیدن لعاب به دانه بر روی پوست درمان کنید. جویدن به دانه برای تقویت نیروی جنسی مفید است. دم کرده گل و شکوفه‌ی به سردردِ را برطرف می‌کند، مقوی معده است، سینه را صاف و تقویت می‌کند، سرفه کودکان را برطرف می‌سازد، برای درمان بی‌خوابی دم کرده گل را با آب بهار نارنج مخلوط کرده و قبل از رفتن به رختخواب

بنوشید. روغن به برای برطرف کردن زنگ زدن در گوش مفید است، سرگیجه را برطرف می‌کند، برای مداوای زخم‌های دهان مفید است. خونریزی ریوی را درمان می‌کند. اسهال مزمن را برطرف می‌کنِد. دوست کبد است و ورم کبد را رفع می‌کند. زخم روده‌ها را درمان می‌کند.

مضرات

خوردن به بصورت خام خوب نیست و مضر می‌باشد زیرا رگ‌های بدن را مسدود می‌سازد و چون گرم است برای کسانی که گرم مزاجند خوب نیست.

بالنگ

از نظر طبیعت طبق نظر حکمای طب سنتی پوست زرد آن کمی گرم و خشک است و قسمت گوشت سفید داخلی متصل به پوست زرد آن در حالی که این قسمت شیرین است از نظر طبیعت سرد و تر و خشک و برگ و شکوفه آن گرم وخشک است. از نظر خواص معتقدند که پوست زرد آن برای تقویت قلب و دماغ و کبد، معده و احشای داخل شکم مفید است و برای تحلیل بادها و نفخ و کمک به هضم غذا موثر می‌باشد. بخصوص مربای آن با عسل البته در خوردن مربای آن اسراف نباید شود زیرا هضم آن مشکل می‌شود. دم کرده پوست زرد خشک شده آن مسکن قی صفراوی و جویدن آن خوشبو کننده دهان است. اگر پوست و گوشت سفید خشک شده آن را درلابه لای لباس‌ها بگذارند مانع بید زدن می‌شوند. روغن بالنگ از نظر طبعیت گرم وخشک است و مالیدن آن برای رفع بی حسی، فلجی، لقوه، رعشه و در مفاصل، سیاتیک، امراض سرد عصبی و درد کلیه، مثانه و خوشبویی عرق نافع است. روغن شکوفه آن نیز همین اثر را دارد و روغن برگ آن قوی‌تر است. خوردن قسمت گوشت سفید متصل به پوست زرد خارجی آن خیلی ثقیل است و دیر هضم می‌شود و مصرف آن باید به صورت مربا با

شکر و یا با عسل باشد. آب قسمت مغز ترش مزه بالنگ اگر با غذا خورده شود برای مالیخولیا حاصل سودا نافع است و چون ترشی آن برای اشخاص سوداوی مضر است باید با شکر و قند شیرین شود و سپس خورده شود. ضماد پخته تمام میوه بالنگ در سرکه برای درد مفاصل و نقرس و ورم‌های مختلفه نافع است. در چین از جوشانده ریشه وپوست بالنگ به عنوان ضدسرفه و نرم‌کننده سینه استفاده می‌کنند. تخم بالنگ کرم کش وضد تب است. دم کرده سر شاخه‌های تازه سبز و جوان آن را به عنوان اشتهاآور و ضد گرما و معالجه شکم درد می‌خورند.

مضرات

مصرف بالنگ در افراد گرم مزاج موجب ناراحتی کبد و حافظه می‌شود. افراد مبتلا به بیماری‌های مغزی- صرع و قولنج معده باید در مصرف بالنگ احتیاط نمایند. زنان باردار باید در مصرف آن احتیاط کنند.

پرتقال

دانشمندان سوئدی کشف کرده‌اند که خوردن پرتقال از سرطان لوزالمعده جلوگیری می‌کند. خوردن پرتقال کلسترول را پائین می‌آورد. پوست سفید پرتقال و ورقه‌های نازک بین قسمت‌های داخل پرتقال بهترین دارو برای کاهش کلسترول خون است. اسانس پرتقال ضد عفونت‌های میکروبی است. پرتقال مقوی معده و ضد گاز معده است .پرتقال ضد سم، ادرارآور و نرم‌کننده سینه و ضد استفراغ است. جوشانده برگ‌های پرتقال برای شست و شوی ورم‌ها و کاهش درد مفید است. خوردن پرتقال ضد اسپاسم و آرام بخش است. اسانس پرتقال را برای ضدعفونیَ کردن بکار می‌برند. پرتقال خون را تمیز می‌کند. برای برطرف کرده چین و چروک صورت و شادابی آن قسمت خوراکی پرتقال را روی صورت بمالید و بعد از ۱۵ دقیقه با آب بشوئید. از پرتقال برای کم کردن

وزن می‌توانید استفاده کنید. طرز استفاده بدین صورت است که یک عدد پرتقال و ۳ عدد لیموترش را پوست کنده و به قطعات کوچک تقسیم کنید بعد آن را داخل دیگی ریخته و به آن نیم لیتر آب اضافه کنید و بمدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. سپس سه قاشق عسل به آن اضافه کرده و مجدداً بمدت ۵ دقیقه بجوشانید و آنرا صاف کنید. از این شربت ۳فنجان در روز بنوشید. تا وزن شما به مقدر ایده‌آل درآید. پرتقال گرچه اسیدی است ولی خاصیت قلیایی به بدن می‌دهد و برای کسانی که گوشت زیاد مصرف می‌کنند و بدنشان اسیدی شده است مفید است. برای استفاده بیشتر از موادغذایی پرتقال بهتر است که پوست زرد رنگ آن را بگیرید و با پوست سفید و پره‌های داخل آن را بخورید زیرا در پوست سفید آن مواد معدنی زیادی وجود دارد که اثر اسید موجود در پرتقال را خنثی می‌کند. خواص گفته شده فقط منحصر به پرتقال رسیده می‌باشد و آب پرتقال موجود در فروشگاه‌ها و سوپر مارکت‌ها این خواص را ندارند.

مضرات

در پرتقال موادی از نوع آلکالوئیدها وجود دارد که در مبتلایان به نارسائی کبد ایجاد حساسیت و ناراحتی می‌نماید، بنابراین اینگونه اشخاص باید در مصرف پرتقال احتیاط کنند. خوردن پرتقال به همراه ماهی شور و یا گوشت موجب سوء هاظمه می‌گردد.

تمبر هندی

خوردن تمبر هندی باعث پائین آمدن تب می‌شود. به هضم غذا کمک می‌کند. تمبر هندی خنک کننده بدن است. برای رفع تشنگی مفید است. دل بهم خوردگی و تهوع را برطرف می‌کند. پوست تمبر هندی قابض و رفع کننده اسهال است. بهترین طریقه استفاده از تمبر هندی این است که این ماده را درآب خیس کنید و سپس آنرا صاف کرده و با نبات بخورید .دم کرده تمبر هندی نیز اثر ملین دارد . برای تهیه دم کرده یک قاشق غذا خوری تمبر هندی

را با نیم لیتر آب جوش مخلوط کرده و به مدت یک ساعت بگذارید بماند سپس این دم کرده را در طول روز مصرف کنید. تمبر هندی را بپزید و ضماد از آن درست کنید. این ضماد را روی ورم و قسمت‌های دردناک بدن بگذارید.

مضرات

تمبر هندی برای ریه و طحال خوب نیست و در اشخاصی که ریه و طحال ضعیف دارند ممکن است تولید اشکال کند. اینگونه اشخاص بهتر است که تمبر هندی را با کتیرا و یا خشخاش بخورند.

خرما



از برگ و شاخه درخت خرما سبد و فرش تهیه می‌کنند. از هسته آن نان و از میوه خرما و عسل. همانطور که می‌دانیم خرما تنها میوه‌ای است که در صحرا وجود دارد و طبیعت این درخت را به مردم صحرا داده است که تمام احتیاجات خود را از آن رفع می‌کنند.

مردم صحرا هسته درخت خرما را در آورده و از آن نان می‌پزند یا این هسته را بو داده و از آن به عنوان قهوه استفاده می‌کنند زیرا دم کرده آن بسیار مطبوع است و یا حتی آن را در آب برای چند روز خیس کرده و به عنوان غذای مقوی به شترهای خود می‌دهند و معتقدند که این غذا از گندم و جو مقوی‌تر است. اعراب از قدیم اعتقاد داشتند که خرما انرژی خورشید را گرفته و در خود ذخیره می‌کند و این انرژی با خوردن خرما به بدن آنها منتقل می‌شود. اعراب از خرمای کال نیز استفاده می‌کنند و معتقدند که اثرات درمانی بسیاری دارد من جمله خرمای سبز تقویت‌کننده اعمال جنسی و انرژی‌زا می‌باشد. حتی هسته خرمای سبز را نیز در آورده و پمادی از آن تهیه می‌کنند

که برای زخم‌های آلات تناسلی بکار می‌رود. اثر دیگر معجزه‌آسای هسته خرما از بین بردن تورم پلک‌های چشم است برای این منظور پمادی از هسته خرما درست کرده و آن را روی چشم می‌گذارند این پمادِ برای رشد مژه‌های چشم نیز بهترین دارو است .زندگی پرمشغله و ناراحتی‌های روانی که میل جنسی را در بعضی از اشخاص از بین می‌برد بهترین علاجش خوردن مداوم خرما است که میل جنسی را به این اشخاص باز می‌گرداند. در زمان‌های قدیم همواره خرما را برای قدرت و انرژی بکار می‌برده‌اند و هنوز بهترین میوه برای بازیافتن انرژی و قدرت جوانی است.

مضرات

مواظب باشید در خوردن آن افراط نکنید زیرا دارای قند زیادی است. آنهایی که لوزالمعده حساس دارند و یا آنهایی که بیماری قند در خانواده آنها وجود دارد باید کمتر از این میوه استفاده کنند

زالزالك



زالزالک (کویج)؛ دارای مواد معدنی گوناگون، ویتامین‌ها، مقدار زیادی تانن و کلسیم، ترشی آلی، پکتین، مازو، اسید تارتریک، اسید مالیک، روغن چرب، قندهای گلوکز، فروکتوز است.

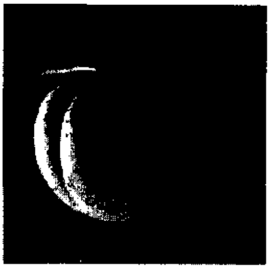
بسیار قابض و در درمان اسهال خونی مؤثر است. برای تقویت قلب و معده بسیار توصیه شده است. برای معالجه بیماران مبتلا به فعالیت نامنظم قلب کاربرد دارد. در مواقع کم خونی و سل اثر خوبی دارد. برای روماتیسمی‌ها و مبتلایان به ورم روده مفید است. اشتها را زیاد می‌کند. جهت درمان قطره قطره آمدن ادرار توصیه شده است. شربت زالزالک همراه با شکر سرخ، برای رفع سردرد شدید مفید است. گل زالزالک،

ضد تشنج بوده و حرکات نامنظم قلب را تنظیم می‌کند. داروی مفید و خاصی بر ضد تپش قلب و ضربان شدید آن است.

مضرات

زالزالک اثرات درمانی دیگوکسین را تشدید می‌کند و از این رو در صورت مصرف دیگوکسین از مصرف توأم زالزالک بپرهیزید.

زردآلو



تصفیه‌کننده خون است. عروق را باز می‌کند. ملین است. بوی بد دهان را رفع می‌کند. تب بر است. بعلت داشتن کبالت برای کم خونی مفید است. ورم مفاصل را برطرف می‌کند. ضد نرمی استخوان است. برای قلیایی کردن بدن مفید است. مغز آن تقویت‌کننده قوای جنسی است. روغن مغز هسته را اگر در گوش بچکانید صداهای گوش را از بین برده و سنگینی گوش را درمان می‌کند .روغن مغز هسته برای نرم کردن پوست مفید است. روغن مغز هسته اگر تلخ باشد کشنده کرم معده و روده است. روغن تلخ هسته ورم معقد را از بین برده و سنگ مثانه را خرد می‌کند. دم کرده برگ زردآلو برای قطع اسهال مفید است. برای تسکین گوش درد چند قطره از دم کرده برگ زردآلو را در گوش بچکانید. آلوزرد حاوی ویتامین‌های آ- ب - ب۲- ب ۶ - ث و عناصری مثل کلسیم، فسفر، منیزیم، آهن فلوئور و گوگرد می‌باشد. آلو زرد به علت داشتن مواد معدنی مفید، عدم تعادل یون‌های خون را از بین می‌برد و مواد لازم را در دسترس سلول‌های بدن و بویژه سلول‌های عصبی قرار می‌دهد. این عناصر مفید در فعالیت سلولهای عصبی و از میان بردن تحریک آنها نقش بسزائی دارند به عبارت

ساده‌تر می‌توانند هیجان‌های عصبی را به راحتی فرو بنشانند و در واقع یک داروی آرامبخش برای تحریکات عصبی محسوب می‌شوند. توصیه شده است که در فصل گرما همه مردم بخصوص افرادی که از ناراحتی‌های عصبی رنج می‌برند با خوردن این میوه بسیار مفید خود را معالجه کنند. برای دفع سموم بدن، تعادل فشار خون و زیادی چربی خون توصیه می‌شود هر روز پیش از خوردن صبحانه آلوزرد میل کنند. آش آلوی زرد برای درمان اختلال حواس و دیابت مفید می‌باشد. شربت آلوی زرد برای مبتلایان به مننژیت مفید است. ضماد آلوی زرد به همراه سرکه برای رفع کهیر مفید می‌باشد. آلوی زرد ملین، صفرابر، مسکن عطش، دافع بلغم و تب بر است. مصرف این میوه برای اشخاصی که مبتلا به انگل معده، جوش‌های تازه و مترشح، گلودرد، ورم کلیه، سنگ کلیه، کم خونی، یبوست، خشکی معده، نقرس، اسید اوریک، چربی خون، تصلب شرائین، سرطان، جوش سیاه، اوره، خارش پوست، سردرد، ترک لب و دهان و بدبوئی آن، آرتروز، تلخی دهان، ناراحتی‌های عصبی و کبدی، چسبندگی پلاکت‌های خون، استسقاء و مسمومیت می‌باشند مفید است. به افرادی که بیشتر کارهای فکری می‌کنند و یا در زیر نور آفتاب کار می‌کنند توصیه شده است که از این میوه بیشتر استفاده کنند. آلو به علت داشتن مواد معدنی عدم تعادل یون‌های خون را از میان برده و مواد لازم را در دسترس سلول‌های بدن بخصوص سلول‌های عصبی قرار می‌دهد. همچنین این مواد در فعالیت سلول‌های عصبی و برطرف شدن تحریک آنها نقش مهمی دارند به این معنی که می‌توانند هیجانات عصبی را به راحتی فرو نشانده و به آن آرامش بخشند. آلوزرد به علت داشتن مقدار زیادی از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی از قدرت داروئی زیادی برخوردار است و از این جهت در زمره خوراکی‌هایی قرارگرفته است که تأثیرشان بر روی عملکرد دستگاه عصبی، قدرت فکر و تنظیم فشار خون غیر قابل انکار بوده و تقریباً اثری قطعی دارد.

مضرات

زردآلو بطور کلی دیر هضم، ثقیل و نفاخ است. اشخاص سالخورده و کودکان باید از زیاد خوردن آن احتراز کنند. همیشه باید زردآلو را قبل از غذا خورد و همراه با آن هسته آن را نیز تناول نمود زیرا هسته زردآلو ضد نفخ بوده و هضم آن را آن آسان می‌سازد. زیاده‌روی در خوردن آلوزرد برای طحال، مضر بوده و همچنین افرادی که مبتلا به قندخون می‌باشند نبایستی در مصرف این میوه زیاده‌روی کنند. زیاده‌روی در خوردن آلو زرد موجب تولید اسید اوریک، سنگ اگزالیک و تولید نفخ می‌گردد، ضمناً اشخاص سرد مزاج مجاز به مصرف این میوه نیستند.افرادی که مبتلا به بیماری‌هایی نظیر: ناراحتی معده، چربی خون، رماتیسم، اسهال، کلسترول، نقرس، سکته مغزی، زخم معده اثنی عشر، آلبومینوری، تصلب شرائین، وآتروز هستند نباید در خوردن آلوزرد زیاده‌روی کنند.

زغال اخته

مصرف زغال اخته باعث کاهش چربی شکمی و کاهش کلسترول می‌شود که این نوع چربی عامل ایجاد بیماری‌های قلبی و دیابت است. زغال اخته چربی سوز است زغال اخته مشکل تنگ‌شدگی عروق را برطرف می‌کند. زغال اخته، عروق خونی تنگ شده به دلیل رسوب کلسترول و تصلب شرائین را گشاد می‌کند. محققان با اعلام این مطلب که تنگ شدن عروق از مهم‌ترین دلایل بروز سکته قلبی به شمار می‌رود، توصیه می‌کنند. گشاد کردن این عروق تنگ شده از مهم‌ترین اقدامات درمانی است که در این میان مصرف زغال اخته می‌تواند بسیار موثر باشد. مصرف زغال اخته سبب افزایش سلامت قلب می‌شود. زغال اخته دارای آنتی اکسیدان بالایی است و می‌تواند چگونگی عملکرد بدن در ذخیره و بازیابی گلوکز و قند خون را تغییر داده و در نَتیجه باعث کاهش خطر بروز بیماری‌های قلبی و دیابت شود. زغال اخته بخورید، عفونت ادرار نگیرید. زغال اخته ویروس‌های روده را متوقف می‌کند. زغال اخته از پوسیدگی دندان جلوگیری می‌کند.

هورمون ملاتونین موجود در آن خواب انسان را راحت و عمیق می‌کند. این عمل به طور طبیعی و روزمره انجام می‌شود. این هورمون مسوولیت تنظیم ریتم ۲۴ ساعته، روز و شب بدن را به عهده دارد. پوست زغال اِخته تب بر است و در رفع اسهال موثر است. حتی میوه آن نیز اثر قابض دارد، از این رو خوردن آن در رفع اسهال و ورم معده موثر است. برای درمان اسهال بهتر است یک قاشق سوپخوری زغال اخته را با یک فنجان آب سرد مخلوط کنید و آن را به مدت ۵ دقیقه بجوشانید و پس از ۱۵ دقیقه دم کشیدن آن را صاف کرده و هر روز ۲ تا ۶ فنجان بنوشید.

مضرات

زیاده‌روی در مصرف زغال اخته برای سینه مضر است.

زیتون



دم کرده برگ زیتون داروی خوبی برای پائین آوردن فشار خون می‌باشد. بدین منظور باید ۲۰ عدد برگ زیتون را داخل ۳۰۰ گرم آب ریخته و آن را به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید. سپس کمی قند به آن اضافه کرده و به مقدر یک فنجان دوبار در روز از آن بنوشید. بعد از دو هفته باید به مدت ۸ روز نوشیدن این دم کرده را قطع کنید و سپس ادامه دهید. روغن زیتون نرم کننده و صفرا بر است. روغن زیتون دفع‌کننده سنگ کیسه صفرا است برای این منظور باید آن را با آبلیمو مصرف کرد. روغن زیتون کرم‌کش است. روغن زیتون برای رفع سرفه‌های خشک مفید است. برای رفع خارش گزیدگی حشرات، روغن زیتون را به محل گزیدگی بمالید. بدن بچه‌هایی را که مبتلا به نرمی استخوان و کم خونی هستند با روغن زیتون ماساژ دهید اثر مفیدی دارد. برای رفع پیوره لثه، روغن زیتون را بر روی لثه بمالید. برای برطرف

کردن خراش و ترک پوست، گلیسیرین و روغن زیتون را به مقدار مساوی با هم مخلوط کرده و روی پوست بمالید. دم کرده برگ درخت زیتون تب بر است. جوشانده برگ درخت زیتون برطرف‌کننده نقرس و رماتیسم است. برای سرباز کردن جوش‌ها و کورک‌ها زیتون را له کرده و روی جوش یا کورک بمالید. دم کرده و جوشانده پوست درخت زیتون تب بر و درمان کننده مالاریا است. پماد میوه نارس زیتون برای سوختگی مفید است. جویدن برگ زیتون برای از بین بردن زخم‌های دهان مفید است. برای رفع سستی فلج و لقوه و تقویت نیروی جنسی باید ۸۰ گرم روغن زیتون را با ۱۴ گرم کندر و ۱۶ گرم سیاه دانه مخلوط کرده و به مدت سه روز از آن بخورید. مصرف رون زیتون از امراض قلبی و سرطان جلوگیری می‌کند و بالاخره روغن زیتون بهترین روغن برای پخت و پز می‌باشد زیرا در اثر حرارت خراب نمی شود.

مضرات

روغن زیتون برای هیچ کس مضر نیست و همه افراد می‌توانند از آن استفاده کنند فقط میوه تازه و یاقوتی آن معده را سست می‌کند و ممکن است تولید تهوع کنند.

سنجد

سنجد دارای خاصیت ضد صفرا، التیام‌دهنده‌ی زخم، ضد نفخ و زیادکننده ادرار، تب بر و نشاط آور می‌باشد. همچنین آن را درمواردی نظیر: تقویت نیروی جنسی، زخم روده، کم خونی، خونریزی، سر درد، تقویت معده، بواسیر، استفراغ، تسکین درد مفاصل، قطره قطره آمدن ادرار، یرقان، تقویت قلب، تقویت مغز و اسهال نیز به کار می‌برند. سنجد برای درمان بیماری‌های کبدی مانند زردی و یرقان مفید است و سنجد پخته شده به طور کامل (پوست، گوشت، هسته) در روغن زیتون به صورت خوراکی جهت درد مفاصل، خارش پوست و رشد مو توصیه شده است. عرق شکوفه سنجد، ضد نفخ

مؤثری برای معده می‌باشد. یکی از دانشمندان گفته است میوه سنجد گوشت بر استخوان می‌رویاند و انسان را فربه می‌کند. پوست را تقویت کرده و کلیه‌ها را گرم نگه داشته و مانع از تکرر ادرار می شود. در هند از روغن هسته آن لعوق یا شربت غلیظی درست می‌کنند که در التهاب غشاهای مخاطی همراه با ترشح همانند انواع زکام و نیز در موارد عفونت‌های برونش‌ها مصرف می‌نمایند.

مضرات

افراد مبتلا به حصبه و یبوست باید در مصرف سنجد احتیاط نمایند. زیاده‌روی و مصرف بی رویه سنجد موجب سوء هاضمه، یبوست و ناراحتی‌های معده می گردد.

سیب

سیب یک میوه قلیایی است و تمیزکننده بدن است و بعلت دارا بودن پکتین زیاد آب اضافی بدن را خارج می‌سازد. سیب را می‌توان برای برطرف کردن اسهال حتی برای کودکان بکار برد. بدین منظور سیب را باید رنده کرد و استفاده نمود. سیب را می‌توان پخت و برای آنهایی که روده تنبل دارند آن را روی آتش ملایمی بپزید البته حتما از ظرف لعابی یا تفلون استفاده کنید زیرا به این طریق پکتین و ویتامین‌های آن حفظ می‌شود. شربت سیب بهترین دارو برای درمان سرفه و گرفتگی صدا می‌باشد. برای تهیه شربت سیب یک کیلو سیب را شسته و با پوست قطعه قطعه کنید و در یک لیتر آب بپزید سپس آن را با پارچه نازکی صاف کنید و چند تکه قند به آن اضافه کنید و دوباره روی آتش ملایم قرار دهید تا قوام بیاید و آن را از روی آتش بردارید روزی سه تا چهار فنجان از این شربت بنوشید. سیب دارای مقدار زیادی کلسیم است و کلسیم سیب به بدن کمک می‌کند که کلسیم غذاهای دیگر را نیز جذب کند. خوردن سیب یبوست را

برطرف می‌کند و برای خستگی مفرط مفید است. دم کرده برگ درخت سیب ادرار آور است و درمان‌کننده التهاب کلیه و مثانه می‌باشد. نوشیدن آب سیب داروی موثری برای درمان سرماخوردگی و گرفتگی صدا و سرفه است. سیب مقوی کبد و اشتهاآور است. سیب برای درمان تنگی نفس بسیار مفید است حتی بوئیدن سیب نیز این خاصیت را دارد. سیب پخته تقویت کننده معده و کبد و دفع کننده سودا و سموم بدن است. سیب حرارت را از بدن خارج می‌سازد. سیب را رنده کنید و در دستمال بپیچید و روی چشم بگذارید درد چشم را برطرف می‌کند. خوردن سیب حتی برای آنهایی که بیماری قند دارند مفید است چون قند خون را بالا نمی‌برد.کسانی که می‌خواهند لاغر شوند حتماً باید سیب را با پوست بخورند. دم کرده گل سیب داروی سرفه و تورم مجرای تنفسی است. سیب داروی خوبی برای درمان زخم‌ها می‌باشد. سیب بهترین دارو برای سوء هاضمه است زیرا دارای مقدار زیادی پکتین می‌باشد. آب سیب را حتی می‌توان برای تنقیه استفاده کرد. این تنقیه برای بیماری‌های روده بسیار موثر است. پوست سیب را مانند چایی دم کنید و بیاشامید این چایی بهترین دوست کلیه است. آب سیب را با آبمیوه‌گیری در منزل تهیه کنید و فورا آن را بنوشید زیرا در اثر ماندن آنزیم‌های خود را از دست می‌دهد. آب سیب برای زیبایی پوست استفاده زیادی دارد بخصوص برای از بین بردن چین و چروک پوست موثر است بدین منظور آب سیب را صبح و شب روی پوست گردن و صورت بمالید و ماساژ دهید البته همیشه آب سیب تازه استفاده کنید. استفاده دیگر از سیب برای لطافت پوست، سیب پخته است سیب راپبزید و سپس له کنید و با شیر مخلوط کنید و این مخلوط را بصورت نیم گرم روی پوست بگذارید و پس از چند دقیقه آن را بردارید.

مضرات

سعی کنید همیشه سیب را با پوست بخورید زیرا مقدار زیادی پکتین در پوست سیب وجود دارد سیب‌هایی که در بازارهای داخل ایران بفروش می‌رسد روی آن دارای یک لایه چربی برای حفاظت آن می‌باشد بنابراین حتما این سیب‌ها را بدقت بشویید آنهایی که دارای معده ضعیف هستند باید سیب را بسیار نازک پوست بگیرند که پکتین‌ها و ویتامین‌های آن از بین نرود.

شفتالو

شفتالو یا هلو یک مسهل ملایم است که بهترین زمان خوردن آن نیم ساعت بعد از خوردن غذا می‌باشد. پوست درخت آن ضدکرم است البته با احتیاط استفاده شود. پوست درخت هلو تب‌بر می‌باشد با احتیاط مصرف شود. پوست درخت هلو برای بیماری‌های مجاری ادرار مفید است. برگ درخت هلو قلنج کلیوی را تسکین می‌دهد. دم کردهٔ گل یا شکوفهٔ هلو در سیاه سرفه مورد استفاده قرار می‌گیرد. برگ له شده تازه و کهنه هلو برای بیماری‌های جلدی و زخم‌های سرطانی اثر آرام‌کننده دارد. مالیدن روغن مغز هلو جهت زخم سودایی خوب است. هلو یک میوه خوب برای رشد و نمو کودکان است. هلو متعادل‌کنندهٔ سوخت و ساز بدن می‌باشد. کسانی که نقرس دارند نیم ساعت بعد از غذا یک عدد هلو میل کنند. کسانی که یبوست دارند می‌توانند از مربای هلو استفاده کنند. اگر پوست زیبا و خوب می‌خواهید از هلو به عنوان ماسک برای صورت استفاده کنید. برای تصفیه شدن خون ۶۰ گرم برگ هلو در یک لیتر آب بجوشانید سپس روزی سه فنجان میل شود. هلو دفع‌کنندهٔ اوره و اسید اوریک است به خصوص برگه هلو را در زمستان میل کنید. برگه هلو یک بین غذای خوشمزه در زمستان می‌باشد و عادت دهید به کودکان خود هنگامی که مدرسه می‌روند چند برگه هلو در جیب داشته باشند که در فواصل زنگ‌ها بخورند زیرا به رشد و نمو آنها بسیار کمک می‌کنند. پیران

هم در جیب خود برگه هلو داشته باشند در صورت ضعف و گرسنگی یک برگـه را در دهان خود بگذارند زیرا برای دردهای رماتیسمی، نقرس و کبد آنها مفید است. چکاندن چند قطره از روغن هسته هلو در گوش صدای وزوز گوش را از بین می‌برد.

مضرات

شفتالو کمی دیر هضم می‌باشد و افراد مبتلا به تب‌هـای مـزمن و کولیـت بایـد در مصرف شفتالو احتیاط نمایند. زنـان بـاردار مجـاز بـه اسـتفاده از شـکوفه‌هـای شـفتالو نمی‌باشند زیرا ممکن است موجب سقط جنـین گـردد. زیـاده‌روی در مصـرف شـفتالو موجب کولیت و ناراحتی اعصاب می‌گردد.

شلیل

شلیل سرشار از ویتامین‌هایC و A و بهترین میوه برای افراد گرمازده اسـت. بـیش از ۱۵۰ گونه شلیل در دنیا وجود دارد. شلیل میوه بومی آسیاست. این میوه که هلوی بدون کرک نامیده می‌شود، از خانواده هلو است و طعمـی شـیرین‌تـر از هلـو دارد. شـلیل در پیشگیری از بروز بسیاری از بیماری‌های مزمن نظیر سرطان، دیابت و بیماری‌های قلبـی و عروقی که از مهم‌ترین علل مرگ و میر هستند موثر است. ویتامینC موجود در شـلیل اثرات مفید در سلامت پوست، دندان و استخوان دارد. این میوه منبـع بسـیار غنـی‌ای از بتاکاروتن است. بتاکاروتن با خاصیت آنتـی اکسـیدانی بسـیار نیرومنـدی کـه دارد و بـا ارتقای سطح ایمنی بدن از بروز بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری می‌کنـد. یکـی دیگـر از خواص بتاکاروتن، جلوگیری از بروز بیماری‌های قلبی عروقی است. فیبر دیگر ترکیـب قابل توجه در این میوه است که سبب کاهش سرعت جذب برخی مـواد مغـذی بـویژه قندها می‌شود و در عین حال میزان حساسیت به انسولین را نیز افزایش می‌دهد. مصرف شلیل می‌تواند در کنترل قندخون موثر باشد.

مضرات

زیاده‌روی در مصرف شلیل زیان‌آور است.

غوره

غوره که به نام‌های غورا- حصرم- عقیلا و حثره نیز نامیده می‌شود، دارای طبع سرد و خشک است. غوره دارای خاصیت رقیق‌کننده‌ی خون، زیادکننده‌ی ادرار، ضد بلغم، دافع اسید اوریک، کاهش‌دهنده‌ی ترشحات بزاق، دافع اخلاط خونی و ضد حساسیت می‌باشد. همچنین از آن در مواردی مانند: خارش‌های جلدی، بواسیر، تقویت اعصاب، فشار خون، سردرد، آرتروز، پیشگیری از سکته‌ی مغزی، چربی خون، نقرس، دیابت، تقویت بینایی و یرقان نیز استفاده می‌کنند.

مضرات

زنان باردار باید در مصرف غوره احتیاط نمایند. افراد مبتلا به ناراحتی های معده‌ای باید در مصرف غوره احتیاط کنند. زیاده روی و مصرف بی رویه غوره موجب دل پیچه- اسهال- اختلالات روده- سوء هاضمه- ناراحتی معده و اختلال در قوای جنسی می‌گردد.

آلوبخارا



طبیعت (آلوی سیاه) رسیده شیرین اعلا درجه اول سرد و درجه دوم‌تر است. برای سردرد و تب‌های صفراوی و تشنگی و حرارت قلب و خارش بدن مفید است. آلوبخارا به سبب خاصیت تقطیع و تلطیف خود اخلاط فاسد را نرم کرده و از معده و روده خارج می‌کند (ملین می‌باشد) و اگر خلط فاسد در بدن وجود نداشته باشد ملین نبوده و موجب قبض و حبس می‌شود. در افراد سرد مزاج

یا کسانی که معده سرد دارند بهتر است با آب عسل میل شود. کسانی که از بیماری‌های طحال رنج می‌برند. قبل از غذا آن را میل کرده و تا از معده خارج نشده غـذای دیگـری نخورند. اگر آلوی خشک را با آب پخته و صاف کنند و با عسل یا ترنجبین یا شکر میل کنند مسهل قویتری است. ضماد برگ آلو با سرکه در زیر ناف بـرای کشـتن کـرم روده مفید است.

مضرات

زیاده‌روی و مصرف بی‌رویه آلوبخارا موجـب نـاراحتی معـده -نفـخ- ایجـاد اسـید اوریک و ناراحتی طحال می‌شود. اشخاص سرد مزاج باید در مصرف این میـوه احتیـاط نمایند. افراد مبتلا به قندخون نیز نباید در مصرف آلو بخارا زیاده‌روی کنند. افـرادی کـه مبتلا به ناراحتی‌هایی مانند: نقرس رماتیسم- آترومی- تصـلب شـرایین- اسـهال، زخـم معده و اثنی‌عشر می‌باشند، باید در مصرف میوه‌ی مزبور احتیاط نمایند.

انار

قلیل الغذا، تولیدکننده خلط صالح، بازکننده انسداد، مـدر ادرار و نفـاخ بـوده، بـرای تقویت کبد و طحال، زردی، درد سینه و سرفه گرم، گرفتگی صدا و خارش مفید اسـت در گرم مزاجان موجب تقویت نیروی جنسی می‌شود. خوردن آن بعد از غذا باعث فساد غذا و ضعف معده شده و مصرف آن برای بیماران تـب دار مضـر اسـت اگـر سـر انـار شیرین را سوراخ کرده و داخل آن را به دفعات با روغن بادام شیرین یا بنفشه پر کرده تا جایی که دیگر گنجایش نداشته باشد و آن را روی آتش بگذارید تا روغن را جذب کند بعد آن را بمکید برای درد سینه و سرفه مزمن خشکَ نافع است. هم چنـین آب انـار را در شیشه کرده، در آفتاب بگذارید که غلـیظ شـود و در چشـم بکشـید باعـث افـزایش قدرت بینایی می‌شود (هرچه بیشتر بماند بهتر است.)

مضرات

کسانیکه سرد مزاج هستند نباید در خوردن انار افراط کنند . زیرا معده را سست کرده و ایجاد نفخ می‌کند . اینگونه افراد باید انار را با زنجبیل بخورند. جوشانده پوست درخت و پوست ریشه آن که برای رفع کرم بکار می‌رود ممکن است ایجاد سرگیجه و استفراغ کند. بهر حال در خوردن جوشانده آن باید احتیاط کرد و این کار باید تحت نظر متخصص انجام گیرد.

کیوی

کیوی دارای مقادیر زیادی آنزیم حل‌کننده پتاسیم به نام پاپایین است که از نظر تجاری برای نرم کردن گوشت مفید است اما احتمال دارد برای برخی افراد آلرژی‌زا باشد. بویژه افرادی که به آناناس حساسیت دارند مستعد حساسیت به این میوه نیز هستند. این آنزیم با پختن میوه به سرعت از بین می‌رود. به این ترتیب استفاده از کیوی خام در دسرهای حاوی شیر یا هر فراورده لبنی دیگر نامناسب است زیرا این آنزیم در عرض چند دقیقه در حالیکه بوی بسیار بدی تولید می‌کند شروع به حل کردن پروتئین شیر می‌نماید. متأسفانه آنزیم‌های کیوی در معده به وسیله اسید معده از بین می‌رود. اما اسید معده بعد از خوردن غذاهای گوشتی و لبنی زیاد، مقداری خنثی می‌شود و آنزیم‌های کیوی می‌توانند مدت کوتاهی فعالیت کنند و این زمان کافی است تا مواد پروتئینی در اثر این آنزیم‌ها به قطعات کوچکتری تجزیه شوند و این امر عمل هضم غذاهای سنگین را در معده و روده آسان‌تر می‌کند. کیوی مانند قرص آسپرین موجب رقیق شدن خون شده از ایجاد پلاک در خون جلوگیری می‌کند. این میوه به دلیل خاصیت کاهندگی که بر سطح تری گلیسیرید دارد، از غلظت خون می‌کاهد و از تنگ شدن عروق و بروز انواع سکته‌ها جلوگیری می‌کند. کیوی سیستم حفاظتی بدن را تقویت می‌کند و از بروز سرطان جلوگیری می‌نماید.

مضرات

کیوی دارای مقدار زیادی اگزالات است که موجب تشکیل سنگ در کلیه و کیسه صفرا می‌شود. به همین دلیل برای افراد مستعد سنگ کلیه و سنگ صفرا مضر است.

گریپ فروت



گریپ فروت چون دارای کالری کمی است نوشابه بسیار خوبی برای آنهایی است که می‌خواهند وزن کم کنند و لاغر شوند. گریپ فروت از پرتقال کمتر قند دارد .گریپ فروت تمیزکننده بدن از مواد سمی است و این مواد را سریعا دفع می‌کند و دلیل آن این است که هنگامی که از گریپ‌فروت استفاده می‌کنید به علت دفع مواد زائد ممکن است اسهال تولید شود. گریپ‌فروت داروی خواب است. اگر می‌خواهید خواب خوش و سنگین داشته باشید یک گریپ‌فروت و یا آب آن را گرفته قبل از رفتن به رختخواب آن را بخورید .گریپ فروت ضد سرماخوردگی است و تب را پائین می‌آورد در هنگام سرماخوردگی و تب آب گریپ‌فروت بنوشید. گریپ‌فروت بدلیل ترش بودن ترشح اسید معده را بیشتر می‌کند پس باید آن را قبل از غذا مصرف نمود تا اشتها را تحریک کرده و غذا را زودتر هضم نماید. آنهائی که کلیه و مثانه و کیسه صفرایشان سنگ تولید می‌کند حتما باید گریپ‌فروت بخورند زیرا گریپ‌فروت از درست شدن سنگ جلوگیری می‌کند. مهم‌ترین کاربرد گریپ‌فروت برای جلوگیری و درمان بیماری قلبی است و گریپ‌فروت شفابخش قلب است زیرا کلسترول را پائین آورده و رگها را از وجود چربی‌ها و مواد رسوب کرده پاک می‌کند و پیشرفت تصلب شرائین را متوقف می‌سازد. خوردن دو عدد گریپ‌فروت در روز احتمال حمله قلبی را به نحو بارزی

کاهش می‌دهد بنابراین کسانی که در خانواده‌شان سابقه قلبی و بیماری قلبی وجود دارد حتما باید از گریپ‌فروت استفاده کنند. تحقیقاتی که در روی خوک‌ها انجام گرفته نشان داده است که گریپ‌فروت در سلامتی شریان‌ها اثر معجزه‌آسائی دارد. دانشمندان به یک دسته از خوک‌ها غذاهای چرب ولی همراه با پکتین گریپ‌فروت دادند و به دسته دیگر بدون پکتین گریپ فروت. دسته اول عمر بیشتر داشته و بعد از تشریح جسد آنها به هیچ وجه اثری از تصلب شرائین مخصوصاً در شریان‌های اکلیلی قلب و آئورت دیده نشد در حالی که دسته دوم که فقط غذاهای چرب مصرف کرده بودند مبتلا به تصلب شرائین و کلسترول بالا شده بودند. هسته گریپ‌فروت نیز خواص بسیاری دارد زیرا میکروب‌کش و ضد قارچ و است البته عصاره هسته گریپ‌فروت بصورت قرص و کپسول در فروشگاه‌های گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه‌ها موجود است می‌توانید خریداری کرده و مصرف کنید و یا اینکه هسته‌های گریپ‌فروت را جمع‌آوری کرده و خشک کنید سپس در داخل آسیاب برقی ریخته و پودر کنید و هر روز مقدار یک قاشق چایخوری از آن را با آب میل کنید یا اینکه همانطوری که گفته شد همه گریپ‌فروت را با پوست سفید آن دو هسته آن در داخل مخلوط کن برقی ریخته و مصرف کنید.

مضرات

گریپ فروت را نباید به همراه تعدادی از داروها خورد زیرا اثر آنها را چند برابر می‌کند مثلا کسی که داروی فشار خون مصرف می‌کند اگر آن را با گریپ فروت بخورد اثر دارو زیادتر شده و شخص فشار خونش به شدت پائین می‌آید و خطرناک است.

گلابی

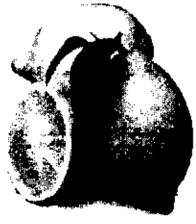


گلابی سنگ مجاری ادرار را دفع می‌کند. آرام بخش و تب بر است. در رفع عفونت مجرای ادرار موثر است. مقوی بدن است. تشنگی را برطرف می‌کند. سوزش مثانه و مجرای ادرار را رفع می‌کند . چون قند گلابی (لوز) است بنابراین آنهایی که مبتلا به مرض قند هستند می‌توانند از آن استفاده کنند و برای آنها مضر نیست. برای دفع سموم بدن بسیار موثر است. برای پائین آوردن فشار خون باید مدت چند روز فقط گلابی مصرف کنید و غذای دیگر نخورید. البته این رژیم باید تحت نظر دکتر انجام گیرد و با اجازه پزشک متخصص باشد.

مضرات

اسراف در خوردن گلابی برای سرد مزاجان و اشخاصی که معده ضعیف دارند موجب نفخ معده می‌شود و اینگونه اشخاص باید آن را با مربای زنجبیل بخورند.

لیمو شیرین



لطیف‌کننده و قطع‌کننده اخلاط لزج غلیظ می‌باشد. جهت سردرد گرم و سرگیجه ناشی از صعود بخارات غلیظ به سر، ورم گرم حلق و تنگی نفس سوداوی، جوشش خون و صفرا، التهاب معده و استفراغ صفراوی مفید است. برای تب‌های دموی و صفراوی مفید بوده و باعث تقویت معده و کبد گرم می‌شود. برای افراد سردمزاج و سرفه مضر بوده و زیادخوردن آن با معده خالی باعث ضعف معده

می‌گردد. لیمو را از وسط دو نیم کرده و گرم نمایید و طرف بریده را روی پیشانی بمالید موجب تسکین سردرد گرم می‌شود.

مضرات

زیاده‌روی در مصرف لیموشیرین زیان‌آور است.

موز

کثیرالغذا و چاق‌کننده، قابض و برطرف‌کننده ضعف کلیه بوده، خون غلیظ تولید می‌کند. ملین سینه بوده، جهت سرفه خشک و خشونت حلق و رطوبت معده مفید می‌باشد. دیر هضم و نفاخ است و زیادخوردن آن به خصوص در مزاج سرد و مرطوب و در سرزمین‌های رطوبتی، موجب تولید باد در بدن و خون غلیظ بلغمی و کولیت و انسداد عروق می‌شود. ناشتا خوردن آن بسیار مضر می‌باشد.

مضرات

موز مدر است. موز به علت دارا بودن قند زیاد برای مبتلایان به مرض قند مضر است و نباید در خوردن آن افراط کنند.

مویز

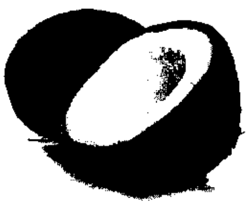
هضم‌کننده غذا، گرم‌کننده کل بدن به خصوص کلیه و مثانه، تحلیل برنده باد، تقویت‌کننده معده و کبد و کلیه و مثانه، بازکننده انسداد عروقی، مدر، ملین، محرک نیروی جنسی سردمزجان و تولیدکننده خون صالح بوده، موجب تنقیه ریه و سینه از اخلاط لزج می‌شود. خوردن آن با عسل باعث افزایش قدرت نفوذ و رسیدن آن به اعمال بدن می‌شود. زیاد خوردن آن در گرم مزاجان و سرزمین‌های گرم، سوزاننده خون

و غلیظ‌کننده اخلاط، مولد بیماری‌های سوداوی به خصوص طحال و مغز می‌باشد. کشمش در خواص مانند مویز بوده و بهترین آن، نوع سبز است که از انگور عسکری تهیه شده باشد.

مضرات

افرادی که دچار اضافه وزن و فشار خون می‌باشند باید در خوردن آن احتیاط کنند.

نارگیل



نارگیل بدلیل داشتن چربی زیاد و مواد مغذی چاق‌کننده است. حرارت داخلی بدن را افزایش می‌دهد. برای خوشبو کردن دهان مفید است. ضعف کبد را درمان می‌کند. برای برطرف کردن بواسیر مفید است. ادرار را زیاد می‌کند. درد مثانه را رفع می‌کند. زخم‌های بدن را مداوا می‌کند. کرم معده و روده، مخصوصا کرم کدو را از بین می‌برد. برای تقویت دستگاه هاضمه مفید است. ریشه درخت نارگیل ضد تب و ادرارآور است. ریشه درخت نارگیل برای ناراحتی‌های کبدی مانند یرقان مفید است. دم کرده ریشه درخت نارگیل برای معالجه اسهال خونی مفید است. برای دفع سنگ کلیه شیر نارگیل را با برگ سنا مخلوط کرده و بنوشید.

مضرات

نارگیل دیر هضم است و در بدن خلط تولید می‌کند بنابراین بهتر است با شکر خورده شود. چون نارگیل گرم است ممکن است در گرم مزاجان اشکالاتی تولید کند از این نظر اینگونه افراد باید آن را با میوه‌های ترش، لیمو و یا هندوانه بخورند. خوردن آن برای سردمزاجان و سالمندان بسیار مفید است و اشکالی تولید نمی‌کند.

نارنگی

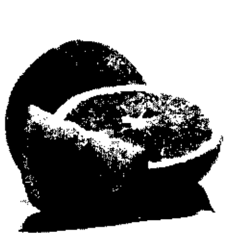


این میوه خون را تصفیه و زیاد می‌کند. بـه خـاطر داشـتن مقدار فسفر و کلسیم بالا، نارنگی یکی از میوه‌هایی است کـه در تشکیل استخوان و اسکلت بدن موثر است. حاوی مقـدار زیادی منیزیم اسـت و از ایـن طریـق در فعالیـت عضـلانی، دستگاه گوارش و سیستم عصبی موثر است. سرد و تر، مفرح قلب، رافع خفقان، صفرا بر و فرو نشاننده لهیب معده و کبـد است. نارنگی مسکن اعصاب است و برای کلیه بیماران مفید است. اگر می‌خواهید شب راحت بخوابید چند دانه نارنگی بخورید.

مضرات

زیاده‌روی در مصرف نارنگی زیان‌آور است.

نارنج



آشامیدن آب نارنج باشـکر مسـهل، مـدر صـفرا و تسـکین دهنده عطش و حرارت می‌باشد. پوست زرد آن مفـرح بـوده و خوردن خشک کرده پوست آن با آب برای رفع اسـتفراغ و درد شکم و روده و اخراج کرم شکم مفید است ولی قبل از آن باید معده را از اخلاط پاک کرد. برای رفع سـرفه گـرم و نزلـه ریـه نارنج را از وسط دو نیم کرده و تخم‌هـای آن را خـارج کنیـد و قـدری نبات روی آن پاشیده بر آتش بگذارید تا دو سه جوش بخورد سپس برداشته و نیم گرم بمکید. ضـماد پخته پوست و مغز و تخم نارنج با سرکه جهت خارش بدن و جـوش‌هـای سـر و نـرم

کردن پوست و مو مفید است. ضرر آب نارنج برای اعصاب کمتر از سایر ترشی‌ها بوده ولی زیاد خوردن آن کبد را ضعیف می‌کند بخصوص اگر ناشتا مصرف شود.

مضرات

زیاده‌روی درخوردن نارنج کبد را ضعیف می‌کند، مخصوصاً اگر ناشتا خورده شود. عرق بهار نارنج زود فاسد می‌شود و کپک می‌زند. لذا بایستی همیشه آن را تازه تهیه کرد و در شیشه‌های تیره رنگ نگه داشت.

ولیک

سیاه ولیک خوردنی است و سرخ ولیک خواص دارویی دارد. ولیک حاوی اکسالیک اسید است و عامل تلخ‌کننده آن کراتگین است. میوه آن حاوی سیتریک، کراتگوس اسید و روغن چرب و ضد گلوکز و فروکتوز است در هسته آن ماده آمیگرالین و امولین وجود دارد. ماده کراتگوس لاکتون که در هسته آن وجود دارد مفرح قلبی است. همچنین؛ ریشه خشک شده این میوه برای رفع نارحتی گوارشی و اسهال و مقوی معده است. همچنین دانشمندان ثابت کردند که از پوست درخت ولیک به عنوان تب‌بر استفاده می‌شود. دم کرده گل ولیک و یا گرد گل خشک شده آن به مقدار ۵ تا ۸ گرم در روز برای رفع ضعف قلب و ورم آئورت و اختلالات عصبی بسیار مفید است.

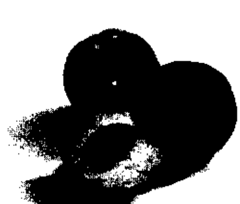
فلاونوئیدهای این گیاه دارای خاصیت قوی تثبیت کولاژن بوده و درنتیجه به تاندون‌ها استحکام می‌بخشند. کولاژن در زمان التهاب و ورم خراب می‌شود؛ مثلا در آرتریت روماتوئید این اتفاق رخ می‌دهد. همچنین در بیماری‌های دهان و دندان و ورم مفاصل و استخوان که کولاژن در معرض تخریب قرار می‌گیرد، ترکیبات این گیاه می‌تواند از آن جلوگیری کند. مواد مذکور از ضداکسیدان‌های قوی هستند. دانه‌های سرخ ولیک قادر به کاهش اسید اوریک و درمان نقرس می‌باشند. سرخ ولیک در کاهش فشار خون،

ضدحمله‌های قلبی، کاهش کلسترول سرم و تقویت حرکات قلب بسیار موثر است و به طور گسترده‌ای در اروپا برای کاهش فشار خون و به عنوان مقوی قلب مصرف می‌شود. از نظر کلینیکی داروی مناسبی برای پرفشاری خون، تصلب شرائین و احتقان قلب، ضعف عضلات قلب و نارسایی کرونر و هم چنین ضد برادی کاردی می‌باشد. میوه ولیک (زالزالک وحشی) برای رفع ناراحتی‌های گوارشی و اسهال به کار می‌رود.

مضرات

این گیاه جزء داروهایی است که سمیت کمی دارند. این میوه برای بانوان باردار کمتر توصیه می‌شود.

هلو



هلو ملین است و باعث تسکین تشنگی و رفع کم آبی می‌شود. هلو برای رفع بوی بد دهان مفید است. روغن مغز هسته هلو برای درد گوش و گرفتگی مجرای گوش مفید است. مغز هسته هلو سهل است و خون را تصفیه می‌کند. مغز هسته هلو برای روماتیسم مفید است. جوشانده برگ درخت هلو برای بیماری‌های مجاری ادرار، سنگ کلیه و ورم مثانه مفید است. دم کرده برگ یا گل هلو برای رفع سیاه سرفه استفاده می‌شود. هلوی له شده به صورت ضماد روی شکم برای رفع دل پیچه کودکان و دفع کرم روده استفاده می‌شود. مخلوط برگ هلو و جعفری با روغن زیتون روی محل سوختگی و محل ضرب دیدگی استفاده می‌شود. گذاشتن ۲۰ دقیقه هلوی پوست کنده و له شده روی پوست برای طراوت و جوانی پوست مفید است. جوشانده پوست درخت هلو اثر تب بر دارد. خوردن هلو سموم را از بدن خارج می‌کند. برای کاهش وزن، هلو بخورید. افرادی که زخم معده دارند یا مبتلایان به ورم معده و یا روده

باید با شکم خالی هلو بخورند. هلو میوه خوبی برای افراد مسن است به شرط این که با شکم خالی خورده شود تا زود هضم شود. جوشانده گل هلو کرم کدو و کرم معده را از بین می‌برد. برای داشتن کودکی زیبا در دوران بارداری هلو بخورید. افراد سرد مزاج باید هلو را با عسل و یا زنجبیل بخورند. هضم هلو برای برخی اشخاص سخت است و ایجاد نفخ می‌کند. برای جلوگیری از ایجاد نفخ باید هلو را حداقل نیم ساعت قبل از غذا خورد. هلو ویتامین A و C و نیز منبع خوبی از پتاسیم است. هلو تقویت کننده بدن است. هلو و برگه خیس شده آن اثر ملین بسیار خوبی برای رفع یبوست دارد. هلوی خام اشتهاآور و صفراآور است. هلو با این که شیرین است برای افراد دیابتی مضر نیست. هلو ادرارآور و قلیایی کننده خون است و بنابراین برای بیماران کلیوی مفید است.

مضرات

خوردن شکوفه هلو برای زنان باردار ممکن است باعث سقط جنین شود. هلو برای اشخاص سرد مزاج مضر می‌باشد. به همین دلیل این افراد باید هلو را با عسل یا زنجبیل بخورند. هضم هلو برای برخی از اشخاص دشوار است و نفخ ایجاد می‌نماید. برای اینکه ایجاد نفخ نکند، باید حداقل نیم ساعت پیش از غذا خورده شود.

بخش پنجم:

انواع سبزی‌ها و مزاج آنها

سبزی‌ها دارای ویتامین‌های گروه B هستند در سبد غذایی روزانه حتماً از سبزی‌ها استفاده کنید چون به خاطر داشتن فیبر زیاد، موجب فعالیت حرکات دودی شکل روده و تنظیم فعالیت دستگاه گوارش و سلامتی انسانی می‌شود.

سبزی ها	نوع مزاج	مصلح
اسفناج	سرد و تر	پختن با روغن بادام، روغن گاوی تازه، دارچین، فلفل
برگ چغندر	گرم و خشک	خردل، ابغوره، پختن با عدس، شربت بالنگ
بامیه	سردو تر	ادویه‌های گرم
پونه	گرم و خشک	آرد بلوط، رب مورد، سرکه
پیازچه	گرم و خشک	شستن ان با اب و نمک، سرکه آب انار ، کاسنی
تربچه	گرم و تر	نمک، عسل، زیره خیسانده شده در سرکه
ترخون	گرم و خشک	عسل، کرفس
ترشک	گرم و خشک	شربت‌ها، رازیانه، شکرسرخ
تره	گرم و خشک	گشنیز، کاسنی تازه
شاهی	گرم و خشک	کاسنی، خرفه، سرکه
جعفری	گرم و خشک	سویق، بادرنجبویه، ترشی‌های طبیعی، کاسنی
خرفه	سرد و تر	کرفس، نعناع، مصطکی
رازیانه	گرم و خشک	صندل، سکنجبین
ریواس	سرد و خشک	شربت عود، انیسون، عسل
ریحان	گرم و خشک	نیلوفر
سی سنبر	گرم و خشک	کتیرا
شاه تره	گرم و خشک	کاسنی، هلیله زرد

شبدر	گرم و تر	کاسنی
شنبلیله	گرم و خشک	سکنجبین، انیسون، کاسنی، برگ اسفناج، برگ خرفه
شوید	گرم و خشک	آبلیمو، آبغوره، ترشی‌های طبیعی، سکنجبین ساده
قارچ خوراکی	سردو تر	خردل پختن با نمک و شوید، روغن کنجد و زیتون، پونه، اویشن، فلفل زنجبیل، زیره
کاسنی	**سرد و تر**	**شربت بنفشه، سکنجبین، دارچین، هل**
کاهو	سرد و تر	نعناع، کرفس، زیره، مصطکی، سکنجبین، هلیله
کرفس	گرم و خشک	انیسون
اقسام کلم بستانی	گرم و خشک	سکنجبین ، پختن با گوشت حیوان، روغن بادام خردل
کنگر آبی	گرم و خشک	عناب
کنگر فرنگی	گرم و خشک	ادویه گرم سرکه روغن زیتون
کنگر وحشی	گرم و خشک	سرکه، ترشی
گزنه	گرم و خشک	آب میوه‌های سرد، زعفران
گشنیز	سرد و خشک	سکنجبین، زرده تخم مرغ با فلفل و نمک، اب مرغ، دارچین
لوبیا سبز	سرد و تر	دارچین، زنجبیل، خردل، زیره ، نمک، روغن زیتون، آویشن، فلفل، طبخ با گوشت حیوان جوان
مارچوبه	گرم و خشک	عسل، سرکه ، سکنجبین
مرزه	گرم و خشک	سرکه
نعناع	گرم و خشک	کرفس
والک	گرم و خشک	گشنیز، کاسنی تازه
یونجه	گرم و تر	-----

اسفناج

مدر، ملین، زود هضم و دفع‌کننده صفرا بوده، جهت رفع التهاب و تشنگی تب‌های گرم، بیماری‌های ریه مفید است. غرغره آب آن جهت گلو درد و آشامیدن عصاره آن با شکر برای سنگ کلیه و سوزش ادرار مفید است. مصرف زیاد آن برای سردمزاجان و افراد دارای سردرد و بیماری‌های طحال مضر است. اسفناج به دلیل داشتن سالیسیلات باعث دفع آهن می‌شود به همین دلیل خداوند متعال مقادیر زیادی آهن در آن قرار داده تا مصرف‌کننده دچار کم خونی نشود پس بر خلاف تصور همگان موجب درمان کم خونی فقر آهن نخواهد شد.

مضرات

اسفناج بعلت داشتن اگزالات برای بیماران مبتلا به ورم مفاصل و سنگ‌های کلیه و مثانه مناسب نیست ضمناً آنهایی که سرد مزاج هستند باید اسفناج را با ادویه گرم نظیر زنجبیل و هل میل نمایند.

برگ چغندر



بعنوان ملین و رفع یبوست بکار می‌رود، تقویت‌کننده کلیه است، درمان‌کننده التهاب مجاری ادرار است، بعنوان مصرف خارجی برای پانسمان زخم و درمان تاول مصرف می‌شود. خوردن آب برگ چغندر در موارد، سردرد، چاقی، درد دندان، و زخم معده اثر بسیار سودمندی می‌تواند داشته باشد. مصرف برگ چغندر در رفع بیماری التهاب کبدی نقش مفیدی داشته و خون را نیز قلیایی می‌کند. ضماد برگ چغندر در رفع ورم پشت پا و موخوره اثر درمانی دارد، همچنین ضماد آن

مخلوط با عسل در رفع عارضه پوستی کهیر اثر خوبی داشته و موجب بر طرف شدن آن می‌شود. شستشوی موی سر با آب جوشانده برگ چغندر مانع شوره موهای سر می‌شود.

مضرات

ازدیاد در مصرف برگ چغندر ممکن است که در بعضی افراد موجب استفراغ، دلپیچه و در برخی کودکان باعث حساسیت شود.

بامیه

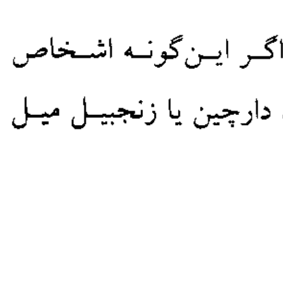


بامیه یک سبزی لذیذ و مقوی است.جوشانده‌ی‌بامیه تقویت‌کننده و نرم‌کننده‌ی پوست است. بامیه ادرارآوراست. بامیه درمان‌کننده‌ی سوزش و درد در مجاری ادرار است. لعاب از جوشاندن میوه یا تخم بامیه نرم‌کننده و برای درمان سوزاک به کار می‌رود. تخم بامیه محرک قلب و ضد اسپاسم است. تخم بامیه عرق‌آور است. برای آسان زایمان کردن به زن حامله قبل از زایمان بامیه می‌دهند. از بامیه ضماد تهیه کنید و روی زخم بگذارید آن را التیام می‌دهد. در قدیم از جوشانده‌ی بامیه برای درمان بیماری سفلیس استفاده می‌کردند. بامیه را بجوشانید کمی شکر یا عسل به آن اضافه کنید این شربت برای درمان زخم گلو و گرفتگی صدا مفید است. بامیه بهترین داروی مرض قند است زیرا لوزالمعده را فعال می‌کند. بامیه را باید در ظروف چینی یا شیشه‌ای پخت زیرا پختن آن در ظروف مسی و آهنی باعث تغییر رنگ آن می‌شود. بامیه بدن را قلیایی می‌کند. اگر ناراحتی روده یا معده دارید بامیه بخوریدآن را درمان می‌کند. خوردن بامیه زخم معده را درمان می‌کند. استفاده از بامیه مفاصل را نرم می‌کند و از رماتیسم و آرتروز جلوگیری می‌کند.

مضرات

برای اشخاصی که سرد مزاج هستند مناسب نمی‌باشد و اگر این‌گونه اشخاص بخواهند بامیه بخورند بهتر است که آن را با ادویه‌ی گرم مانند دارچین یا زنجبیل میل کنند.

پونه



به طور کلی پونه خواص نعناع را دارد و بیشترین خاصیت آن به رایحه و اسانس آن برمی گردد. پونه خواصی چون خاصیت ضددرد، ضداسپاسم گرفتگی عضلات و ضددل درد دارد. همچنین این گیاه به هضم غذا کمک می‌کند و مقوی معده است. توجه داشته باشید که نباید در مصرف پونه زیاده روی کنید به دلیل اینکه خاصیت یبوست‌آور نیز دارد. جالب است که بدانید پونه به نوعی محرک معده و اشتهاآور است. به دلیل اینکه با خوردن پونه آنزیم‌هایی در معده ترشح می‌شود که باعث هضم و جذب شدن بهتر غذا می‌شوند. به علاوه خاصیت ضدمیکروب و ضداحتقان بینی دارد به این دلیل از اسانس آن را در فرآورده بخور استفاده می‌کنند. بیشترین مصرف پونه به شکل تازه یا خشک در ادویه‌جات به عنوان طعم‌دهنده غذا است اما بهترین شکل مصرف آن به صورت تازه است زیرا رایحه و اسانس بیشتری دارد. البته از پونه در تهیه محصولات دارویی نظیر پماد نیز استفاده می‌شود. عمده خواص پونه به دلیل اسانس موجود در آن است اما اگر به صورت ادویه در غذاها به کار رود، نباید خیلی حرارت داده شود زیرا از اسانس آن به میزان قابل ملاحظه‌ای کاسته می‌شود.

در ضمن، چون پونه نیز مانند نعناع گیاه حساسی است اگر به درستی خشک نشود، برگ آن سیاه رنگ یا خراب می‌شود بنابراین بهتر است گیاهانی چون نعناع و پونه را

دور از نور خورشید خشک کنید. به دلیل اینکه نور آفتاب باعث سیاه رنگ شدن برگ‌ها و تبخیر رایحه و اسانس آن می‌شود در صورتی که سایه اثر عکس دارد.

مضرات

برای روده‌ها مضر است. از این نظر باید با کتیرا خورده شود. زیاده‌روی در مصرف پونه یبوست‌آور است.

پیازچه

کاهش قند خون، کاهش کلسترول خون بالا، کاهش فشارخون بالا، کاهش ریسک پیشرفت سرطان کولون و دیگر سرطان‌ها، جالب است بدانید همان اجزایی که مسئول بوی خاص پیازچه هستند، بیشترین فواید را برای سلامتی به ارمغان می‌آورند. پیازچه‌ها سرشار از ویتامینC هستند. ویتامینC علاوه بر تقویت سیستم ایمنی بدن، از بدن در برابر بیماری‌های قلبی-عروقی، بیماری‌های مربوط به چشم و نیز چین و چروک‌های پوستی محافظت می‌کند. پیازچه‌ها غنی از کروم هستند. کروم یک ماده معدنی ضروری است که بدن از آن برای تنظیم گلوکز، سوخت و ساز بدن و ذخیره‌سازی ماکرونوترینت‌ها (درشت مغذی‌ها) استفاده می‌کند.

مضرات

افراد گرم مزاج و همچنین اشخاص مبتلا به ورم پروستات، کم‌خونی، ناراحتی معده، خارش پوستی، بواسیر و ناراحتی‌های روده‌ای، باید در مصرف پیازچه احتیاط نمایند. مصرف زیاد پیازچه به طور خام موجب ایجاد سوءهاضمه می‌شود. زیاده‌روی و مصرف بی‌رویه پیازچه موجب خارش پوستی، اسهال، کم خونی، اختلال در حافظه، ضعف دید و ناراحتی معده می‌شود.

تربچه (ترب)



ترب یا تربچه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و از زمان‌های بسیار قدیم برای درمان بسیاری از بیماری‌ها بکار می‌رفته است. ترب برای دفع سنگ‌های صفراوی مفید است. ترب در بعضی از اشخاص تولید گاز و آروغ می‌کند و تخم آن گاز و نفخ را از بین می‌برد. ترب برای درمان نقرس و رماتیسم مفید است. برگ ترب اگر با غذا خورده شود به هضم غذا کمک می‌کند. آب برگ ترب برای تقویت چشم مفید است. ترب برای درمان یرقان مفید است. تخم ترب درد را تسکین می‌دهد. در صورت مسمومیت غذایی مقداری تخم ترب را همراه با سکنجبین به بیمار بدهید باعث استفراغ می‌شود و معده را پاک می‌کند. برای مداوای زخم‌های بدن از ترب و عسل ضماد تهیه کرده و روی زخم بگذارید. دم کرده ترب ادرارآور است و برای درمان حبس البول بکار می‌رود. تخم ترب ادرار آور و قاعده‌آور است. اگر دست یا پای شما سرما زده است ترب را در آب بجوشانید و بگذارید تا کمی سرد شود بطوری که دست را نسوزاند سپس عضو سرما زده را چند بار در روز در این جوشانده قرار دهید. دم کرده ریشه ترب تقویت‌کننده بدن است. خوردن تخم ترب ترشح شیر را زیاد می‌کند .خوردن ترب رنگ چهره را باز می‌کند. جوشانده ترب برای درمان اسهال خونی مفید است. تخم ترب اشتهاآور است. برای از بین بردن تب تخم ترب را دم کرده و به بیمار بدهید. تخم ترب بصورت ضماد برای ورم پستان در مادران شیرده استفاده می‌شود.

مضرات

اسراف در خوردن ترب موجب دل پیچه شده و برای دندان و گلو مضر است.

ترخون

ترخون که به نام‌های طرخـون، حـوران، الحـوذان، حـوران رومـی، ترخـان، تلخـن، ترخانی و ترخوان نیز نامیده می‌شود، دارای خاصیت نشاط‌آور، اشتهاآور، خوشبوکننده‌ی دهان و تقویت‌کننده‌ی اعصاب می‌باشد. همچنین از این سبزی می‌توان در مواردی مانند: نفخ، تشنج، تب، دفع اخلاط، زیادی خورن، دردعـادت ماهانـه، ترشـی معـده، دل درد، آرتروز، نقرس، رماتیسم، یبوست، عدم امکان دفع ادرار، زخم دهان، جوش دهان، سـوء هاضمه، بیماری‌های عفونی، تنظیم عادت ماهانه و بی‌خوابی نیز استفاده به عمل آورد.

مضرات

مصرف ترخون برای افراد مبتلا به حصبه و گلو درد زیان آور می‌باشـد. ترخـون تـا حدودی دیر هضم می‌باشد و به این علت ممکن اسـت موجـب نـاراحتی معـده گـردد. زیاده‌روی و مصرف بیش از حد ترخون موجب سوء هاضمه، خشونت صـدا و اخـتلال در نیروی جنسی می‌شود.

ترشک

این گیاه داروی اشتهاآور و تصفیه‌کننده و هضم‌کننده بسیار خوبی می‌باشد و به خاطر خاصیت تصفیه‌کنندگی‌اش برای کسانی که دارای جوش‌های موضعی و پوسـتی هسـتند بسیار مفید خواهد بود. برای استفاده موضعی از این دارو اگر برگ یـا دانـه‌ی لـه شـده، پخته شده یا جوشـانده آن روی دمل‌ها گذاشته شود به راحتـی درمـان مـی‌گـردد. گیـاه ترشک منبع ویتامینC است. بنابراین کسانی که کمبود ویتامینC دارند این گیاه می‌توانـد برای آنها منبع ویتامینC باشد. علاوه بـر آن، ایـن گیـاه دارای آهـن و فسـفر کـافی نیـز می‌باشد. این سبزی، گونه‌های زیادی دارد. برگ‌های آن به جهت دارا بـودن اسـیدهای آلـی، طعـم ترشـی دارد. ترشـک سرشـار از ویتـامینC، آهـن، فسـفر و پتاسـیم اسـت.

تصفیه‌کننده خون، معرق، مدر، تب بر، اشتهاآور و صفرابر است. جهت تقویت معده و کبد بهتر است برگ آن خام استفاده شود. این سبزی به دلیل ویتامینC فراوان خونریزی لثه را التیام بخشیده و بوی بد دهان را رفع می‌کند. مصرف ترشک در فصول گرم سال از التهاب بدن کاسته، عطش را رفع کرده و به دلیل پتاسیم بالا ادرارآور خوبی است و سموم بدن را خارج و کلیه‌ها را شستشو می‌دهد. ترشک به جهت آن که خون را تصفیه می‌کند از بین برنده کورک، دمل‌های چرکی و جوش‌های زیر پوستی است. قابل توجه آن که مصرف زیاد ترشک به دلیل داشتن اسید اگزالیک برای کسانی که سنگ کلیه و مثانه دارند، محدودیت مصرف دارد. جهت پائین آوردن فشار خون ترشک سبزی مناسبی است. برای درمان سفتی شرائین از ترشک به صورت آش استفاده شود. جهت درمان بیماری پیسوریازیس مفید می‌باشد. جهت نارسائی دستگاه دفع ادرار از جوشانده ترشک استفاده گردد. مصرف زیاد این گیاه باعث تولید سنگ کلیه، مثانه و کیسه صفرا می‌گردد. سبزی ترشک باعث هضم غذاهای ثقیل می‌گردد. ترشک کم‌کننده چربی خون است. جهت تسکین کمردرد از دانه ترشک به صورت دمکرده استفاده گردد. کسانی که درد مفاصل و یا نقرس دارند از خوردن ترشک خودداری کنند. جهت جمع شدن و سفت شدن پوست صورت برگ ترشک را له نموده با عرق رازیانه مخلوط نموده به صورت ضماد بگذارند. جهت رفع کم‌خونی از دمکرده ریشه ترشک روزی ۳ فنجان بنوشند. جهت ترشحات زنانه از این گیاه به عنوان سبزی میل شود.

مضرات

افراط در خوردن ترشک برای کلیه مضر است. مصرف زیاد این گیاه باعث تولید سنگ کلیه، مثانه و کیسه صفرا می‌گردد. کسانی که اسید اُوریک دارند از خوردن این گیاه خودداری کنند. ترشک را نباید در ظروف مسی پخت زیرا باعث مسمومیت می‌گردد.

تره

این سبزی حاوی ویتامین‌های آ، ب۱، ب۲، ث و مواد معدنی کلسیم-پتاسیم و فسفر و... می‌باشد. تره همچون سایر سبزی‌ها سرشار از ماده معدنی پتاسیم می‌باشد که داروی خوبی برای کودکان رنجیده و کم اشتهاء می‌باشد. تره دارای مقدار زیادی کلروفیل می‌باشد که از نظر شیمیایی به هموگلوبین خون شبیه است علاوه بر این کلروفیل هضم مواد غذائی را تسریع کرده و به تشکیل خون کمک می‌کند. تره بعلت داشتن مقدار زیادی فسفر و کلسیم متابولیسم و سوخت ساز بدن را تامین می‌کند و همچنین موجب زیاد شدن شیر مادر می‌شود بنابراین مادران شیرده باید هر روز از این سبزی شفابخش استفاده کنند. تره از سبزی‌های بسیار مدر و سودمند است که اثر خلط‌آور و نرم‌کننده قوی دارد و برای اشخاصی که به بیماریهای: رماتیسم، فشار خون، کلسترول، عدم قاعده‌گی، لک سیاه پوست، لکه سفید پوست، دیابت، سرماخوردگی، جوش صورت، برونشیت، ورم ریه، بدبوئی دهان، طحال، فشار خون و ضعف نیروی جنسی مبتلا می‌باشند خوراکی مفیدی است. این سبزی موجب تقویت عضله قلب و تحریک آن شده و در افزایش نیرو و تامین قدرت و حفظ سلامتی بدن اثر بسزائی دارد. به اشخاصی که از ازدیاد اسید اوریک خون و همچنین چربی خون در عذاب هستند توصیه شده است که خوردن تره را هرگز فراموش نکنند. مصرف این سبزی برای مبتلایان به سوءهاضمه، درد مفاصل، نقرس، یبوست مزمن، تصلب شرائین، چاقی و افرادی که به تحریک روده‌ها و معده دچار می‌باشند اثر درمانی می‌تواند داشته باشد. خوردن سوپ تره برای اشخاصی که به ناراحتی‌های زیر مبتلا می‌باشند مفید بوده و اثر درمانی ظاهر می‌کند: سیاه سرفه، گریپ، گرفتگی صدا، التهاب حاد و مزمن دستگاه تنفسی، عدم دفع ادرار، سنگ کلیه، آب آوردن انساج، سرفه، ورم گلو و نای.

مضرات

اشخاص گرم مزاج و همچنین افرادی که به ناراحتی‌هایی از قبیل: ورم کیسه صفرا، ضعف بینایی، نفخ، سر درد، پریشان خوابی، حصبه، ضعف حافظه، ورم کلیه و ناراحتی معده و سودا دچار می‌باشند بایستی در مصرف تره احتیاط کنند.

تره تیزک



بازکننده انسداد کبد و طحال، پاک‌کننده بدن از رطوبت لزج، تحلیل برنده بادهای بدن، مدر، مولد منی و محرک نیروی جنسی بوده و مصرف ناشتای آن بوی بد زیر بغل را رفع می‌کند. در احادیث آمده خوردن آن در شب مضر بوده و موجب جذام و برص می‌شود.

مضرات

عامل رودل و سنگینی معده، و زیان‌آور چشم و برای معده نیز مضر است و بهتر است همراه با شیر تازه مصرف شود.

جعفری

تقویت‌کننده معده و روده و کبد، هضم کننده غذا، بازکننده انسداد کبد و طحال، گرم‌کننده کلیه و مثانه، چاق‌کننده بدن می‌باشد. خوردن و بوئیدن آن جهت سرماخوردگی، دفع رطوبت و سردی مغز، سرفه خشک و ضماد آن جهت تسکین درد و ورم بواسیر مفید است.

مضرات

جعفری دارای سورالن و ترپنوئیدهای است که باعث ناراحتی‌های پوستی می‌گردد.

خرفه

برگ و ساقه آن مدر، تسکین‌دهنده صفرا و خون و تشنگی، حرارت کبد و معده و رحم، تب‌های گرم و صفراوی بوده و در رفع دیابت، سردرد گرم، عفونت ریه، استفراغ و سنگ کلیه موثر است. مصرف آن در گرم مزاجان لاغر و خشک، باعث چاق شدن آن‌ها خواهد شد. خوردن خرفه پخته همراه با کمی روغن و پیاز جهت قطع اسهال و تقویت روده‌ها و خوردن آن با سرکه جهت درد کلیه مفید است. تخم خرفه در همه خواص ضعیف‌تر از آن بوده به جز در رفع عطش که قوی‌تر از برگ آن می‌باشد. نگه داشتن سائیده تخم آن در دهان، در رفع آفت دهان به خصوص اطفال موثر است.

مضرات

افراد سردمزاجی که زخم معده دارند از خوردن آن خودداری کنند. افراد سردمزاج از خوردن خرفه خودداری کنند. گرد آن برای طحال و معده اشخاص سرد مزاج مضر است. ضماد ریشه آن برای زگیل قوی‌تر از ضماد گیاه است. اشتها را کاهش می‌دهد و اسراف در خوردن آن نور چشم را نقصان می‌دهد.

رازیانه



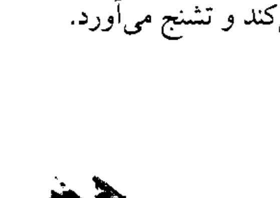
تحلیل برنده باد و اخلاط غلیظ، خشک‌کننده رطوبت تقویت‌کننده معده، بازکننده انسداد مجاری سینه و کبد و طحال و کلیه و مثانه و تسکین درد آنها که از سردی باشد، مدر، شیرافزا و بازکننده حیض می‌باشد. خوردن آن با گلقند

جهت تقویت معده و رفع بلغم آن و مالیدن شیره آن بر شکم اطفال، جهت نفخ و درد شکم مفید است. کشیدن عصاره آن در چشم برای پیشگیری از آب مروارید و تقویت بینایی نافع است.

مضرات

رازیانه چون گرم است بنابراین برای گرم مزاج‌ها خوب نیست و این افراد باید آن را با سکنجبین بخورند. زیاده‌روی در مصرف رازیانه معده را سست می‌کند و تشنج می‌آورد.

ریواس



ریواس طبیعت سرد دارد و دارای ویتامین‌ها و املاح معدنی گوناگونی است. برای تمامی اعضای بدن، ماده‌ی غذایی بسیار ممتازی شمرده می‌شود و اثر شگفت‌انگیز و معجزه‌آسایی دارد. قابض است و برای تقویت معده و کبد مفید می‌باشد. خوردن ریواس برای بیماران تب‌دار و بی‌اشتها مفید بوده و یرقان، وسواس، سستی را درمان می‌نماید. در این گونه موارد می‌توان ۱۰۰ گرم از آب ریواس یا رب ریواس را میل کرد. صفرا و دل به هم خوردگی را رفع می‌کند و برای حصبه و اسهال گرم صفراوی مفید بوده و کرم‌کُش است. خوردن ریواس را نباید در برنامه‌ی غذایی از یاد بُرد. ریواس را برای تهیه‌ی خورش، کمپوت، مربا و شربت مورد استفاده قرار می‌دهند. سعی کنید در مصرف ریواس زیاده‌روی نکنید. مفیدترین طریقه مصرف آن، مصرف آب ریواس همراه با آب هویج ، کرفس ، خیار و سیب می‌باشد که یک سوم آب ریواس و دو سوم بقیه مواد است. ریواس اثر ملین داشته و اشتهاآور است و برای افزایش اشتها و یبوست مفید می‌باشد. مصرف ریواس برای مبتلایان به سنگ کلیه و ناراحتی‌های مثانه خطرناک است. شیر مادرانی که ریواس می‌خورند، در نوزادان تولید اسهال می‌کند.

ریواس، مقوی قلب و اعصاب بوده و برای درمان بواسیر مفید است.

ریواس به عنوان فعال‌کننده‌ی عملکرد دستگاه گوارش، ناقل نمک‌های صفراوی و محرک ترشح کبد شناخته شده است. نخستین کارکرد آن در دهان این است که با تحریک جوانه‌های چشایی به واسطه‌ی مزه‌ی تلخ خوشایندش، موجب پاک شدن حفره‌ی دهان شده و دهان را برای چشیدن غذای بعدی آماده می‌سازد. این گیاه در معده سبب افزایش ترشح معدی و تحریک آن می‌شود. در نتیجه به طور کلی باعث بهبود عملکرد معده می‌گردد. علاوه بر این با تحریک ترشح نمک‌های صفراوی از کبد، به تنظیم جذب چربی از روده کمک می‌کند. ریواس خاصیت مسهلی، ضد التهابی و متعادل‌کننده‌ی عملکرد روده‌ها (درمان یبوست و اسهال) را داشته و در درمان یرقان، خونریزی معدی-روده‌ای، اختلال قاعدگی، ورم ملتحمه‌ی چشم، جراحات ناشی از ضربات و صدمات جسمانی، زخم‌های چرکی سطحی و سوختگی‌های حاصل از حرارت کاربرد دارد.

مضرات

برگ ریواس دارای اثر سمی می‌باشد لذا باید در مصرف آن دقت شود. زنان باردار، زنان شیرده و همچنین افرادی که دارای که مبتلا به سنگ کلیه و ناراحتی‌های ریوی می‌باشند در مصرف ریواس احتیاط کنند. زیاده‌روی در مصرف ریواس موجب اسیدی شدن خون، تولید سنگ کلیه، تاول دهان، ناراحتی دندان، دردهای کلیوی، ناراحتی اعصاب و عدم جذب کلسیم می‌شود.

ریحان



جهت انسداد عروق مغزی، تحلیل ورم‌های جمیع اعضای تنگی نفس و ضعف معده مفید می‌باشد. خوردن

عصاره آن با شکر جهت رفع درد سینه، تنگی نفس و سرفه و بوئیدن آن برای سردرد گرم مزاجان و مسافرین و رفع وبا مفید می‌باشد تخم آن معتدل کننده مزاج و مقاوم در برابر سموم بوده ولی مصرف کوبیده آن منع شده است.

مضرات

افراد مبتلا به حصبه و بیماریهای مغزی باید در مصرف ریحان احتیاط کنند. زیاده‌روی در مصرف ریحان موجب سردرد، اختلال در بینایی و تولید خلط می‌شود.

شاه تره

طبع آن گرم و خشک است، درمان‌کننده کمبود ویتامین ث است. برای بیماری‌های پوستی می‌توان از عرق شاه تره صبح و بعدازظهر هر دفعه نصف استکان استفاده کرد و می‌توان با عرق شاه‌تره شستشو داد. برای یرقان می‌توان از عرق شاه‌تره استفاده کرد. برای تصلب شرایین از دم‌کرده شاه‌تره روزی ۳ فنجان (۵ گرم در ۱۵۰ سی‌سی آب به مدت ۲۰ دقیقه دم کنید). خوردن دم‌کرده شاه‌تره باعث می‌شود سمومی که در کبد جمع شده‌اند دفع گردد. برای تقویت مزاج یک هفته از دم‌کرده استفاده نموده ۲ هفته استراحت مجدداً یک هفته استفاده کنید. شاه‌تره از بین برنده سودا می‌باشد عرق آن ۱۰ صبح و ۵ بعداظهر استفاده گردد. شاه‌تره صفرا را کم می‌کند از عرق آن صبح و بعدازظهر استفاده شود. برای تقویت چشم از سرمه برگ شاه‌تره استفاده کنند. غرغره جوشانده این گیاه برای بر طرف کردن آفت و زخم‌های دهانی مفید است. نوشیدن عرق آن استفراغ را متوقف می‌سازد. جویدن برگ تازه آن باعث محکم شدن لثه می‌گردد. نوشیدن دمکرده آن تقویت‌کننده کبد است. جهت یبوَست شاهتره تازه را در شکر جوشانده به صورت شربت میل کنند. جهت تبخال از دمکرده شاهتره استفاده شود. برای بیماری‌های سوداوی از دمکرده شاهتره استفاده گردد. برای تقویت چشم عصاره شاهتره

را به چشم بمالند. مالیدن عصاره شاهتره به چشم از ریختن اشک زیاد جلوگیری می‌کند. شستشو با صابون شاهتره باعث بازشدن رنگ چهره می‌گردد و یا از ماسک برگ تازه شاهتره استفاده شود بدین صورت که برگ شاهتره را کوبیده با کمی آب مخلوط نموده یک پارچه نخی را آغشته نموده روی پوست بگذارید. جهت عوارض کیسه صفرا از دمکرده شاهتره می‌توان استفاده کرد.برای خنازیر از دمکرده شاهتره به صورت نوشیدنی و جوشانده آن به صورت استعمال خارجی استفاده گردد. جهت بیماری جرب گیاه شاهتره را با حنا مخلوط کرده در حمام بمالید. برای تسکین نیش زنبور ضماد این گیاه را بگذارید. برای اختلالات قاعدگی خانم‌ها بعد از پاک شدن به مدت ۸ روز از دمکرده شاهتره استفاده کنند. برای انسداد طحال از دمکرده شاهتره استفاده شود. نوشیدن عرق شاهتره در فصل بهار به مقدار یک لیتر، روزی نصف استکان باعث طول عمر می‌شود. نوزادانی که تازه متولد شده و زردی دارند مادر آنها روزی نصف استکان عرق شاهتره با نصف استکان عرق کاسنی را مخلوط کرده بنوشند.

مضرات

مصرف زیاد شاهتره باعث فلج عضلات صاف و دستگاه تنفسی می‌شود. از دمکردن این گیاه در ظروف فلزی خودداری شود.

شبدر

شبدر قرمز از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است. مهمترین خاصیت شبدر قرمز ضد سرطان بودن آن است. تمیزکننده خون و بدن است. سرفه را برطرف می‌کند. دردهای عضلانی را برطرف می‌کند. تورم پوستی را از بین می‌برد. شبدر تازه بعنوان مسهل بکار می‌رود. درمان‌کننده آسم است. برای درمان آب آوردگی بدن مفید است. دل پیچه را برطرف می‌کند. برای درمان آرتروز، رماتیسم و ورم بیضه باید برگ شبدر را در

روغن زیتون جوشانیده و روی قسمت‌های دردناک بمالید. برای طول عمر و جلوگیری از بیماری‌های قلبی شبدر قرمز بخورید. تشنج را علاج می‌کند. برای التیام زخم‌ها، ضماد شبدر قرمز را روی زخم‌ها بگذارید. برای از بین بردن خارش شبدر را له کرده وروی پوست بمالید.

مضرات

مقدار مصرف زیاد شبدر خطرناک است زیرا دارای اسید سیانیدریک می‌باشد ولی استفاده متعادل از آن هیچگونه خطری نداشته و بسیار مفید است.

شنبلیله

یکی از دانشمندان با تحقیقات زیادی که روی شنبیلیه انجام داده دریافت که شنبلیله در رفع سل استخوانی اطفال بسیار موثر است. شنبلیله در طی قرون گذشته در ایران برای بسیاری از بیماری‌ها مصرف می‌شده است. برای این منظور حتی از دانه شنبلیله استفاده شده است و بیماری‌ها سریعاً بهبود پیدا می‌کند. شنبلیله چون دارای مواد فسفره، آهن، ازته و یاستازهای مختلف می‌باشد تقویت‌کننده لوزالمعده نیز می‌باشد و بنابراین دستگاه هاضمه را بکار انداخته و لاغری‌های مفرط را از بین می‌برد. شنبلیله بطور کلی شفادهنده بیماری‌های روحی و جسمی است و حتی اثرات مفیدی در اشخاص مبتلا به مرض قند و سل ریوی و استخوانی درد. در قدیم شنبلیله برای مداوای بیماری قند بکار می‌رفته است دانه شنبلیله با این همه خواص مفید دارای بوی ناپسند است بنابراین برای استفاده از آن دانه شده آن را با مواد معطر باید مخلوط نمود که بوی بد آن را تا اندازه‌ای برطرف کنند.

مضرات

زیاده‌روی در مصرف شنبلیله موجب نازایی، استفراغ، تولید اخلاط، سردرد، ناراحتی‌های بیضه‌ها، و بدبو شدن ادرار و عرق می‌گردد.

شوید



تحلیل برنده و نضج‌دهنده اخلاط بازکننده انسداد، اشتهاآور و مدر می‌باشد. برای تنگی نفس و امراض بلغمی سینه و معده، سکسکه، ضعف معده و کبد و طحال سنگ کلیه و مثانه، کولیت، درد مفاصل سرد، درد قاعدگی و بیماری‌های تناسلی مفید است. آشامیدن آب آن با عسل جهت رفع مسمومیت تحریک استفراغ، اخراج اخلاط غلیظ از معده مفید است.

مضرات

زیاد خوردن آن باعث ضعف مغز، چشم، معده، کلیه ، مثانه و نیروی جنسی می‌شود. بازکننده قاعدگی و در دوران عادت مصرف نشود. افراد مبتلا به زخم معده و ناراحتی‌های کلیوی باید در مصرف شوید احتیاط نمایند. مصرف تخم شوید قبل از غذا موجب تهوع می‌شود. زیاده‌روی و مصرف بی‌رویه شوید موجب اختلال در بینایی، سوء هاضمه، ناراحتی‌های کلیوی و... می‌گردد.

قارچ

قلیل الغذا، دیر هضم مولد خون بلغمی و نفاخ است. زیاد خوردن آن موجب سکته، فلج، سنگینی زبان و تنگی نفس می‌شود. آبی که در اثر بریان کردن آن باقی می‌ماند برای رفع آب مروارید نافع است.

مضرات

قارچ کمی دیر هضم می‌باشد و بنابراین در برخی افراد ممکن است موجب سوء هاضمه شود. اشخاصی که مبتلا به تصلب شرایین، کلسترول خون، یبوست، عدم امکان دفع ادرار، تنگی نفس، سوزاک، سیفلیس، فشار خون و سکته‌ی مغزی می‌باشند، باید در مصرف قارچ احتیاط نمایند. مصرف قارچ به همراه آب ممکن است باعث دل درد شود.

کاسنی

تسکین‌دهنده صفرا و خون و تشنگی بوده و باید تازه و نشسته مصرف شود چون در اثر شستن جزء لطیف آن از بین می‌رود. برای بیماری‌های کبد و معده و طحال،باز کردن گرفتگی‌های عروق و احشاء تقویت کبد، تنقیه کلیه و مجاری ادراری مفید می‌باشد. برای کبد گرم و سرد مفید بوده و هر چه تلخ‌تر باشد در رفع امراض کبد مفیدتر است. اگر آن را بجوشانند تا ساقه و برگ آن پاره شده و آب رقیق از آن جدا شود بعد با نبات یا ترشی مصرف کنند در تصفیه خون بی‌همتا است. ضماد برگ آن با سرکه جهت سردرد گرم و خشک مفید است.

مضرات

گیاه کاسنی، مانند سایر گیاهان ممکن است عوارض محدودی ایجاد نماید. این عوارض شامل ایجاد حساسیت‌های پوستی و ایجاد درماتیت می‌باشد که این امر به ترکیبات لاکتونی آن مربوط است. مصرف تخم کاسنی موجب تهوع می‌گردد. افراد مبتلا به حصبه باید در مصرف کاسنی احتیاط نمایند. زیاده‌روی در مصرف کاسنی باعث افزایش فعالیت غدد تعریق می‌گردد.

کاهو



تولیدکننده خون رقیق، تسکین دهنده حرارت صفرا و خون، برطرف‌کننده خشکی صفرا و سودا و تشنگی باز کننده انسداد، خواب‌آور و ملین بوده و در سردرد و سرفه‌ای که از گرمی و خشکی باشد مفید است. خوردن آن با سرکه اشتهاآور می‌باشد. غذاییت کاهوی پخته بیشتر از خام می‌باشد.

تخم کاهو

سرد و خشک بوده، مخدر و خواب‌آور می‌باشد. برای رفع روماتیسم گرم، آن را نیمکوب کرده و ۲۴ ساعت خیس کنید و شیره بکشید و میل نمایید (جوشاندن لازم ندارد). خوردن ۶ گرم تخم کاهو در روز برای قطع احتلام و کم نمودن شهوت در جوانانی که فرصت ازدواج ندارد مفید است.

مضرات

زیاده‌روی در خوردن کاهو باعث کم شدن قدرت جنسی، فراموشی و کم شدن حافظه، ضعف دید چشم و نفخ شکم می‌شود. برای برطرف کردن این عوارض می‌توان کاهو را با نعناع، کرفس و زیره میل کرد.

کرفس



بازکننده انسداد کبد و طحال، تحلیل برنده باد و نفخ ، اشتهاآور و بازکننده حیض بوده، باعث تقویت نیروی جنسی، تنقیه کلیه و مثانه و خرد کردن سنگ مثانه می‌شود. در بیماری‌های مفصلی و اکثر بیماری‌های سرد و بلغمی موثر است. آشامیدن آب آن جهت

آسم، تنگی نفس سکسکه و سردی احشا مفید است. آشامیدن آب آن با آب انار و شکر جهت درمان مسمومیت مفید است. مصرف زیاد آن در زنان باردار باعث آسیب جنین می‌شود.

مضرات

تخم کرفس برای افرادی که ناراحتی ریه دارند مضر است. مصرف زیاد آن برای سردمزاجان و نیروی جنسی مضر است.

اقسام کلم

کلم به علت دارا بودن مواد گوگردی برای خارش و شستشوی موی سر شوره دار، داروی بسیار خوبی است. کلم دارای یک اسانس سلفوره است که برای معالجه کرم امعاء به کار می‌رود. برای درمان زخم‌های عمیق و زخم‌های سرطانی، پماد برگ کلم با آرد جو مفید است. سوخته کلم برای درمان جوش‌های دهان، رفع زردی دندان و جلوگیری از ریزش مو مؤثر است. برای این منظور باید سوخته کلم را در محل مورد نظر بمالند و این کار را تکرار کنند تا اثر خود را ببخشد. خوردن ۲۵/۶ گرم تخم کلم که با آب پخته شده باشد، لکه‌های پوستی را برطرف می‌کند. شیره کلم خام، برای تقویت خون اشخاصی که کمبود آهن دارند مفید است. شیره کلم خام، غشاهای مخاطی معده و روده‌ها را پاکیزه می‌کند. برگ کلم له شده، برای درمان ناراحتی‌های پوستی مؤثر است. کلم اکسیری است که دوای همه دردهاست و تمام اعضای بدن از آن استفاده می‌کنند و هیچ دردی نیست که در مقابل کلم دوام آورد. کلم زخم‌های بواسیر را التیام می‌دهد. کلم سنگینی گوش را درمان می‌کند. برگ‌های خام کلم سبز یا قرمز را قبل از غذا به صورت سالاد بخورید. زیرا برگ‌های کلم مقدار زیادی کلسیم و گوگرد دارد که برای تقویت خون بی‌اندازه مفید است و سالاد برگ خام کلم، بهترین درمان کم خونی است.

مصرف سوپ کلم برای معالجه برونشیت و سرفه شدید مفید است. برگ کلم سفید یا قرمز در معالجه امراض کبد و یرقان (زردی) نتایج مؤثری دارد. کلم بهترین داروی طبیعی برای معالجه اسهال است، برای این منظور باید برگ کلم یا گل کلم را با آب بپزید و فلفل و کره به آن چاشنی کنید و با کره و نان برشته به عنوان غذا مصرف کنید. مصرف کلم، بیماری نفریت (ورم چرکی کلیه) را درمان می‌کند. مصرف کلم برای مبتلایان به نفریت به سبب دفع سموم موجب تسکین درد می‌شود. اگر برگ کلم را به وسیله گذاردن اطوی داغ روی آن به صورت پماد در آورده و روی جاهایی که در بدن درد می‌کند بگذارید این مرهم (ضماد) برای تسکین درد اعصاب و رماتیسم و سیاتیک مؤثر است. مصرف شربت کلم، روزانه سه قاشق و هر بار یک قاشق قهوه‌خوری تمام کرم‌های بدن را دفع می‌کند. کلم به علت داشتن آهک زیاد، ارسنیک و ید، یکی از غذاهای بسیار عالی و مفید است و برای درمان سستی استخوان، سل و کم خونی نظیر ندارد.

مضرات

ممکن است در بعضی اشخاص تولید سودا کند، لذا بهتر است با سرکه خورده شود. ضمناً برخی افراد طعم آرتیشو را دوست ندارند. این گونه اشخاص درصورت تمایل به بهره‌مند شدن از مزایای آرتیشو، می‌توانند از تنتور، قرص، ویا کپسول آرتیشو استفاده کنند.

گزنه

لطیف‌کننده اخلاط لزج، تحلیل برنده ورم‌های سخت، مدر ادرار و حیض و شیر و عرق، چاق‌کننده بدن و بازکننده انسداد کبد و طحال و فم رحم و تنقیه‌کننده ریه و معده می‌باشد. آشامیدن آب پخته آن همراه با ماءالشعیر برای بیماری‌های قفسه سینه مانند

تنگی نفس و دفع اخلاط لزج و غلیظ از ریه‌ها مفید است. ضماد کوبیده برگ آن بر بینی باعث قطع خونریزی بینی می‌شود.

مضرات

گزنه اگر بیش از حد استفاده شود ممکن است برای روده‌ها و کلیه‌ها مضر باشد بنابراین بهتر است با صمغ عربی و کتیرا خورده شود. مقدار مصرف بیش از ۱۰ گرم در روز ممکن است باعث بند آمدن ادرار شود . زنان باردار و کودکان باید از مصرف آن خودداری کنند.

گشنیز



اشتهاآور، خواب‌آور، تسکین دهنده صفرا و تشنگی بوده، در رفع التهاب معده و استفراغ مفید است. آشامیدن آب آن با سرکه و سماق مانع صعود بخارات معده به مغز شده و از بیماری‌های عصبی جلوگیری می‌کند. مصرف زیاد آن باعث فراموشی و اختلال ذهن و ضعف نیروی جنسی و کاهش خونریزی حیض می‌شود. تخم آن مفرح، تقویت‌کننده مغز و قلب و معده و قابض می‌باشد.

مضرات

گشنیزاگر به اندازه بکار رود هیچگونه ضرری ندارد ولی مصرف زیاد از حد آن تولید مستی توام با خستگی شدید می‌کند و گاهی به خوابی عمیق و گنگی و بی‌حسی منجر می‌شود.

لوبیا سبز



لوبیا سبز خنک است، فصل گرما، فصل وفور لوبیا سبز است و تا زمانی که لوبیا، سبز و تازه است بیشتر خانم‌های ایرانی از آن کوکو یا خوراک تهیه کرده یا آن را با برنج مخلوط می‌کنند البته برخی خانم‌های باسلیقه نیز حجم زیادی از این سبزی را تهیه کرده و برای زمستان آنها را در فریزر ذخیره می‌کنند. لوبیا سبز طبع خنکی دارد. بنابراین از گرمازدگی جلوگیری می‌کند و به جهت مدر بودن به دفع سموم بدن کمک می‌نماید. این سبزی ارزشمند به دلیل دارا بودن مقدار زیاد اسیدفولیک و آهن قادر است تا حدودی در رفع کم‌خونی و پیشگیری از بروز حملات قلبی موثر باشد. همچنین لوبیا سبز به جهت مواد فیبری از افزایش قند و کلسترول بد خون جلوگیری می‌کند. یبوست و بواسیر را درمان می‌کند. فشار خون را کاهش می‌دهد و به دلیل غنی بودن از ویتامین‌های گروه B تقویت‌کننده فوق‌العاده سیستم اعصاب به شمار می‌آید. به طور کلی لوبیا از باقالی بهتر و نفخ آن کمتر بوده ولی از نخود نفاخ‌تر است. لوبیا سبز را همه سنین می‌توانند بخورند. خوب است بدانید لوبیا سبز در مقایسه با لوبیا خشک بسیار کالری دارد به طوری که در ۱۰۰ گرم آن تنها ۳۰ کالری انرژی نهفته است، در حالی که در ۱۰۰ گرم لوبیا قرمز و سفید خشک ۳۴۰ کالری و لوبیا چشم‌بلبلی ۱۳۰ کالری انرژی نهفته است. البته ناگفته نماند هنگام طبخ از مقدار کالری انواع لوبیا اندکی کاسته می‌شود.

مضرات

کسانی که معده‌های ضعیف دارند یا بچه‌های کوچک به علت نفاخ بودن باید آن را کمتر مصرف کنند.

مارچوبه

مارچوبه گیاهی است ادرارآور و دارای خواص زیادی است.خوردن آن دید چشم را تقویت می‌کند، برای تقویت نیروی جنسی مفید است، ضعف مثانه را برطرف می‌کند، برای تقویت قلب مفید است، ملین است و یبوست را برطرف می‌کند، تب بر است، مارچوبه بعلت داشتن کلروفیل خونساز است و کسانی که کم خون هستند باید از آن استفاده کنند. مارچوبه به ساختن گلبول‌های قرمز خون کمک می‌کند.

مضرات

مارچوبه را نباید آنهایی که مبتلا به ورم مجاری ادرار هستند و یا اشخاص عصبی مصرف کنند. مارچوبه همچنین برای مبتلایان به رماتیسم و سنگ کلیه خوب نیست.

مرزه

سرشاخه‌های برگ دار و گلدار مرزه به صورت خام همراه با سایر سبزی‌های خوردنی مصرف می‌شود و طبیعتی گرم دارد. مصرف مرزه خام با غذا باعث تحریک اشتها و هضم غذا می‌شود. مصرف مرزه خام با غذا، نفخ معده و روده را برطرف می‌کند. خوردن دم کرده مرزه برای معالجه حالت ضعف و چنگ زدگی معده، سوء هاضمه، زردی، و معالجه آسم مفید است. غرغره کردن با محلول دم کرده مرزه برای معالجه پرخونی لوزه‌ها در هنگام آنژین مفید است. محلول دم کرده ۱۰تا ۲۰ گرم مرزه در ۱۰۰گرم آب جوش در شستشوی زخم‌هایی که دیر جوش می‌خورند اثر شفابخشی دارد. خوردن یک استکان جوشانده مرزه، سه مرتبه در روز برای رفع دردهای رماتیسمی، تقویت جسمانی کودکان کم بنیه و یا مبتلایان به نرمی استخوان بسیار مفید است. برای درمان درد عصب پاها ممکن است با مخلوطی از آب مرزه خام با کمی عسل را روزی چند مرتبه در محل درد بمالند. برای درمان ورم طحال، چنانچه

روزانه مقداری سکنجبین که مرزه را در آن پخته باشند میل نمایید مفید خواهد بود. برای درمان خارش بدن، می‌توان مرزه پخته را به صورت مرهم در محل خارش بگذارند. تخم مرزه در تمام افعال و اثرات از مرزه قوی‌تر است و برای موارد فوق مخصوصاً معالجه یرقان و تحریک نیروی جنسی به کار می‌رود. برای عرق کردن و گشودن رنگ رخسار خوردن مرزه و انجیر خشک مفید است. برای چاق شدن خوردن مرزه با پنیر مفید است. جویدن تخم مرزه برای برطرف شدن درد دندان مفید است. برای درمان سرفه و سینه درد و تنگی نفس، مرزه پخته با انجیر بسیار مفید است. بری درمان لک سفید چشم و شب کوری، آب مرزه مفید است. برای درمان آبریزش چشم اگر هر شب یک مثقال «۵» گرم مرزه بخورید علاوه بردرمان فوق، ذهن را نیز تقویت می‌کند. سرشاخه گلدار به طورکلی قسمت‌های هوایی گیاه بوی معطر و اثر نیرودهنده، تسهیل‌کننده عمل هضم، مقوی معده ادرارآور، بادشکن، و به طور خفیف اثر قابض، ضد نزله، رفع اسهال، و ضد کرم دارد. محلولات مرزه به صورت غرغره جهت رفع افتادگی زبان کوچک و احتقان و پرخونی لوزه‌ها مصرف دارد. مرزه اشتهاآور است و چنانچه آب آن را با کرفس مخلوط کنند ادرار را باز می‌کند. مرزه رماتیسم را معالجه می‌کند. مرزه از ترش کردن غذا جلوگیری می‌کند. مرزه، اثر نیش حشرات را از بین می‌برد. مرزه کرم‌های معده را و کرم کدو را از بین می‌برد. مرزه عفونت‌های معده را از بین می‌برد. مرزه درد دندان را تسکین می‌دهد.

مضرات

افراد سرد مزاج و اشخاصی که مبتلا به سرماخوردگی می‌باشند، باید در مصرف آن احتیاط نمایند. زیاده‌روی و مصرف بی‌رویه مرزه، موجب سردرد می‌گردد. به خاطر وجود اجسام فنلی از جمله تیمول و کارواکرول در اسانس آن، مصرف مقدار زیاد آن توصیه نمی‌شود، چرا که ممکن است باعث التهابات جداره روده و معده گردد.

نعناع



در خواص قوی‌تر از پونه بوده، گرم‌کننده مفرح، تقویت‌کننده قلب، رقیق‌کننده خون غلیظ و حل‌کننده مواد بلغمی و سوداوی می‌باشد. آشامیدن عصاره نعنا در نضج و دفع رطوبت‌های ریه و مجاری تنفسی مفید و جوشانده آن همرا ه با پرسیاوشان برای تقویت معده، از بین بردن بادهای معده و آروغ، کولیت و دفع اقسام کرم شکم مفید است خوردن آب آن با انار ترش بر طرف‌کننده سکسکه ، تهوع، استفراغ و اشتهاآور می‌باشد.

مضرات

زیاده‌روی در مصرف نعناع زیان‌آور می‌باشد.

والک



والک در موارد تصلب شرایین، اسهال، اتساع روده‌ای، آنفلوانزا، برونشیت، بیماری اسهال خونی از نوع آمیبی، سیاه سرفه به کار می‌رود. والک با انبساط ملایم عروق خونی سبب کاهش فشار خون می‌شود. اگر بر روی پوست مالیده شود باعث قرمزی پوست می‌شود. از طریق خارجی برگ‌های له شده آن را می‌توان برای از بین بردن آبسه و کورک به کار برد. اگر والک روی پوست مالیده شود موجب قرمز شدن پوست می‌شود. از برگ این گیاه تا می‌توانید استفاده کنید و چنانچه در اختیار ندارید از سیر معمولی چه از برگ و چه از پیاز آن می‌توانید میل نمایید. اثر گیاه تازه بهتر از پخته آن است. برگ آن را همراه با جعفری و پیاز چه بصورت سبزی خوردن یا

سالاد، سوپ، آش کوکوی بدون تخم مرغ می‌توانید تناول نمایید. سیر کوهی برای کسانی که تنگی عروق دارند و همچنین برای سرگیجه بسیار مفید است. والک با انبساط ملایم عروق خونی سبب کاهش فشار خون می‌شود گیاهی از خانواده لیلیاسه و شبیه سیر است اما بوی آن ملایم‌تر و طعم آن شیرین‌تر از سیر است. والک دارای اسانس، شامل ترکیبات گوگردی است. والک برای تصفیه خون بسیار مفید است و در ناراحتی‌های هاضمه کمک می‌کند و خواص پیاز آن تا حدود زیادی شبیه سیر است و همان‌طور در کاهش فشار خون و رفع تصلب شریانها نافع است. والک در موارد تصلب شرایین، اسهال، اتساع روده‌ای، آنفلوانزا، برونشیت، بیماری اسهال خونی از نوع آمیبی و سیاه سرفه به کار می‌رود. والک با انبساط ملایم عروق خونی سبب کاهش فشار خون می‌شود. مصرف گیاه والک باعث کاهش قند و پیشگیری از افزایش فشار خون در مبتلایان به دیابت می‌شود. چنانچه بر روی پوست مالیده شود باعث قرمزی پوست می‌شود. همچنین در استعمال خارجی برگهای له شده آن برای بیماری‌های پوستی اثر مفید دارد. سیر کوهی برای کسانی که تنگی عروق دارند و همچنین برای سرگیجه بسیار مفید است. این گیاه ضد عفونی‌کننده قوی است؛ به هضم غذا کمک می‌کند و ضد کرم معده و کرم کدو است.

مضرات

زنان باردار باید در مصرف والک احتیاط کنند. مصرف والک در کودکان ممکن است موجب مسمومیت گردد.

بخش ششم:

انواع آجیل و مغزهای گیاهی و مزاج آنها

انواع آجیل و مغزهای گیاهی و مزاج آن ها

آجیل‌ها مانند: بادام،گردو، فندق، پسته و .. منبع غنی پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و دیگر مواد لازم برای بدن انسان مثل املاح معدنی هستند. با استفاده معقول از آنهانیازهای بدن برطرف شده و دچار کمبود نخواهیم شد.

نکته

آجیل‌ها انرژی زیادی تولید می‌کنند پس برای افرادی که می‌خواهند لاغر شوند توصیه نمی شود.

مغزهای گیاهی	نوع مزاج	مصلح
اقسام بزرگ	گرم و خشک	گشنیز،سکنجبین، عسل
بادام هندی	گرم و خشک	مصطکی، عسل ، رب ترش
بادام درختی شیرین	گرم و تر	مصطکی، عسل ، رب ترش
بادام درختی تلخ	گرم و خشک	عسل، خشخاش، بادام شیرین
بادام زمینی	گرم و تر	مصطکی ، عسل
بادام کوهی	گرم و خشک	مصطکی، عسل
بنه(پسته کوهی)	گرم و تر	گلاب،رب،ریواس، سکنجبین، رب ترش
بلوط خوراکی	سرد و خشک	سکنجبین ، عسل
به دانه	سرد و تر	رازیانه، عسل
پسته	گرم و شک	زردآلو، انار ترش، سرکه، سکنجبین، الو
تخم آفتاب گردان	گرم و خشک	آبغوره، آب انار، سرکه
تخم کدو	سرد و تر	عسل، گلنگبین
تخم هندوانه	سرد و تر	عسل، گلنگبین

تخم خربزه	گرم و تر	بنفشه، عسل
تخم طالبی	گرم و تر	بنفشه، عسل
چلغوز	گرم و خشک	خشخاش، عسل، سکنجبین، میوه‌های ترش
خشخاش	سرد و خشک	عسل، مصطکی
شاه بلوط	سرد و خشک	سکنجبین ، عسل
شاه دانه	سرد و خشک	کتیرا، زرشک
فندق	گرم و خشک	آب عسل، شکر سرخ، شربت به ، سکنجبین
کنجد	گرم و تر	عسل
گردو	گرم و خشک	انار ترش، سکنجبین، خشخاش، ترشی‌های طبیعی

بادام هندی



بادام هندی منبع خوبی از ویتامین K است که به تنظیم انعقاد خون و شرایط ناشی از آن کمک می‌کند. کاهش ریسک افزایش وزن، آنتی اکسیدانی قوی، از دیگر مواد معدنی موجود در آن می‌توان به مِس اشاره کرد. مس یکی از اجزای مهم آنزیم‌های بدن است که در خیلی از فرآیندهای فیزیولوژیکی بدن شرکت می‌کند. مس برای برداشتن رادیکال‌های آزاد مُضر در بدن و برای استفاده‌ی بهینه‌ی آهن کمک بزرگی است. برای سلامت استخوان‌ها و آرامش، پیشگیری از سنگ‌های صفراوی مفید است.

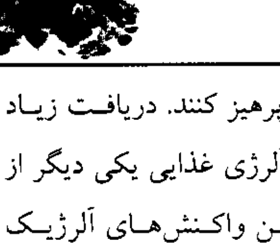
مضرات

بادام هندی حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای از اگزالات می‌باشد. مطالعات نشان داده است که تجمع این مواد در بدن می‌تواند منجر به کریستاله شدن آن‌ها و در نتیجه ایجاد مشکل شود.

از این رو افرادی که مشکلات کلیوی درمان نشده دارند، یا این که کلیه‌ها و یا

کیسه‌ی صفرای‌شان را در آورده‌اند باید از مصرف این آجیل پرهیز کنند. دریافت زیاد اگزالات ممکن است موجب کاهش جذب کلسیم نیز بشود. آلرژی غذایی یکی دیگر از عوارضی است که ممکن است با خوردن آن به وجود بیاید.این واکنش‌های آلرژیک ممکن است یا فوری باشد و خاص(مانند خارش، گرفتگی بینی، تورم لب‌ها و...) یا ممکن است با تأخیر و عمومی باشد (مانند خستگی و افسردگی)

بادام تلخ



چون بادام تلخ دارای اسید سیانیدریک است در مصرف آن باید نهایت دقت را بعمل آورد. مغز بادام تلخ از نظر طب قدیم ایران خیلی گرم و خشک است بادام تلخ را آسیاب کرده و با سرکه مخلوط کنید ضماد خوبی برای سر درد می‌باشد همچنین مالیدن آن بر دور چشم برای تقویت بینایی مفید است خوردن بادام تلخ برای تنگی نفس، سرفه و ورم ریه مفید است بادام تلخ را با عسل بخورید کبد و طحال را تمیز می‌کند. برای رفع درد کلیه‌ها بادام تلخ را با نشاسته و نعناع بخورید. بادام تلخ را با عسل برای قولنج مفید است. برای از بین بردن سنگ کلیه و ناراحتی‌های کلیه، بادام تلخ را با شیره انگور مخلوط کرده و بخورید. اگر عادت ماهیانه خانم‌ها عقب می‌افتد بهترین طرز درمان آن قرار دادن شیاف بادام تلخ در مهبل است برای از بین بردن لکه‌های صورت، بادام تلخ را پودر کنید و با سرکه مخلوط کرده و ضمادی از آن درست کنید و روی پوست بمالید. ضماد بادام تلخ برای درمان زخم‌های کهنه خارش و مخملک بکار می‌رود. ضماد ریشه درخت بادام تلخ برای درمان انواع دردها مفید است. ضماد ریشه درخت بادام برای پاک کردن طحال، کلیه و دفع کرم روده بکار می‌رود. دم کرده ریشه درخت بادام تلخ برای پاک کردن طحال، و دفع کرم روده بکار می‌رود.

مضرات

بادام از نظر اینکه دارای مواد مغذی بسیاری است بنابراین غذای بسیار خوبی است ولی چون سنگین و ثقیل الهضم می‌باشد نباید در خوردن آن افراط کرد و مقدار آن نباید در روز بیش از ده دانه باشد. بادام همچنین برای معده‌های ضعیف و سرد خوب نیست و اشخاصی که معده ضعیف دارند بهتر است بادام را با شکر بخورد.

بادام شیرین

بهترین نوع آن نازک پوست درشت و چرب می‌باشد. بازکننده انسداد، تقویت‌کننده مغز، قلب، کبد و چشم و نیروی جنسی، چاق‌کننده بدن، ملین، مفید برای حلق و سینه می‌باشد. سنگین و دیر هضم بوده بو داده آن قابض می‌باشد. مصرف زیاد آن برای معده‌های سرد و مرطوب مضر است.

مضرات

زیاده‌روی در مصرف بادام شیرین باعث بروز ناراحتی معده و کبد می‌شود. افرادی که دارای روده‌های ضعیف می‌باشند باید در خوردن آن احتیاط کنند.

بادام زمینی

بادام زمینی از نظر طب قدیم ایران متعادل است. چون بادام زمینی دارای پروتئین می‌باشد بنابراین از نظر غذایی بسیار مهم است. برای تقویت ریه و طحال مفید است. درد معده را از بین می‌برد. نرم‌کننده سینه است. سرفه خشک را برطرف می‌کند. شیر را در مادران شیرده زیاد می‌کند. ملین است. بسیار مقوی اَست. برای تقویت قوای دماغی مفید است. به هضم غذا کمک می‌کند.

مضرات

بادام‌زمینی با اینکه غذای بسیار مقوی و خوبی است بعلت اینکه دارای روغن‌های اشباع شده می‌باشد کلسترول خون را بالا برده و باعث تصلب شرائین می‌شود. بنابراین آنهایی که دارای بیماری قلبی بوده و یا کلسترول خون‌شان بالا است باید از خوردن آن خودداری کنند. اگر کره بادام‌زمینی می‌خرید دقت کنید که تازه و از کارخانه مطمئن باشد زیرا در بعضی مواد بادام‌زمینی و یا کره آن در اثر عدم دقت در تولید، آلوده به قارچ سمی افلاتوکسین Aflatoxin می‌شود که سرطان‌زا بوده و باعث سرطان کبد می‌شود.

بلوط

میوه بلوط از قدیم الایام مورد مصرف بوده و از آن به عنوان غذا استفاده می‌کرده‌اند. حتی آن را خشک کرده و با گندم مخلوط می‌کنند و از آن نان تهیه می‌نمایند. می‌توان بلوط را بوداده و سپس آن را پودر کرده و از آن چایی تهیه کرد. مقدار مصرف آن یک قاشق چایخوری در یک لیوان آب جوش می‌باشد. این دم کرده را می‌توان برای مورد زیر بکار برد. بواسیر را برطرف می‌کند. اسهال ساده و اسهال خونی را رفع می‌کند. درد معده و گاز معده را برطرف می‌کند. برای رفع کم خونی موثر است. نرمی استخوان را درمان می‌کند. برای تقویت عمومی بدن موثر است. برای معالجه اسهال اطفال، پودر بلوط را با کاکائو مخلوط کرده و دم کرده آن را به اطفال می‌دهند.

مضرات

زیاده‌روی در مصرف بلوط زیان‌آور است.

پسته

تقویت‌کننده مغز و قلب و معده و لثه دندان، خشبوکننده دهان، بازکننده انسداد کبد، چاق‌کننده بدن، در رفع سرفه، استفراغ و سردی کلیه‌ها مفید می‌باشد.

مضرات

مغز پسته چربی زیادی دارد بنابراین برای معده مناسب نیست و کسانی که معده ضعیف دارند باید آن را با زردآلو بخورند. ضمناً مغز پسته گرم و خشک است خوردن زیاد آن باعث گرمی بدن و کهیر و دانه‌های قرمز رنگ در پوست می‌شود. برای رفع گرمی و خشکی باید سرکه، انار ترش و یا برگه زردآلوی ترش مصرف نمود.

تخم آفتابگردان



اسانس گل آفتاب‌گردان برای التیام زخم‌ها و پائین آوردن فشار خون بکار می‌رود. اسانس برگ‌های آفتاب‌گردان خاصیت میکروب‌کشی دارد. در طب قدیم ایران و در طب چینی از تمام قسمت‌های گیاه آفتاب گردان استفاده می‌شود. در موارد زیر می‌توان از این گیاه استفاده کرد و از خواص درمانی آن برخوردار شد. مغز ساقه آفتاب‌گردان را در آب جوش ریخته و مانند چایی دم کنید و روزی سه فنجان از این چایی بنوشید. برای درمان اسهال خونی تخم آفتاب گردان را (بمقدار ۳۰ گرم) در آب ریخته و حدود یک ساعت با حرارت ملایم بپزید سپس آن را با نبات یا قند شیرین کرده و به مریض بدهید. ۳۰گرم تخم آفتاب‌گردان را در لیوان ریخته و بگذارید بجوشد تا نصف لیوان آن باقی بماند و این جوشانده را دوبار در روز بنوشید.

گردو



بسیار لطیف، تحلیل برنده ورم‌ها، ملین و تقویت‌کننده مغز، قلب، کبد و نیروی جنسی می‌باشد. خوردن آن با مویز بی‌دانه برای تقویت حافظه مفید است.

مضرات

زیاده‌روی در مصرف گردو، باعث ورم لوزه و زخم دهان می‌شود. مخصوصاً گردو برای گرم مزاج‌ها خوب نیست و معمولاً بهتر است اینگونه افراد بعد از خوردن گردو دهان خود را بشویند و یا انار ترش و یا کمی سکنجبین یا سرکه بخورند. کسانی که ناراحتی معده و کبد دارند نباید گردو بخورند. افراد چاق نیز باید ازآن پرهیز کنند. مغز گردو لطیف است و در اثر ماندن کهنه می‌شود و رنگ آن زرد یا قهوه‌ای و طعمش تند می‌شود و باعث مسمومیت خواهد شد و نباید از آن استفاده شود. خوابیدن در زیر درخت گردو به علت صدور فراوان گاز کربنیک در شب خطرناک است.

غذاهای فرآوری شده	نوع مزاج	مصلح
ارده	گرم و تر	سرکه، عسل
روغن بادام شیرین	معتدل	مصطکی
روغن بادام تلخ	گرم و تر	عسل
روغن زیتون	گرم و خشک	مغز گردو، مغز بادام، سرکه ، عسل، شیرینی‌های طبیعی
روغن کنجد	گرم و تر	عسل
سرکه	سرد و خشک	شیرین‌های طبیعی، روغن بادام شیرین
سمنو	گرم و معتدل	سکنجبین، کاسنی
شکر سرخ یا سفید	گرم و خشک	کاهو، به، بادام، شیر تازه دوشیده ترشی‌های طبیعی
شیره انگور	گرم و تر	تخم ریحان، خشخاش
شیره خرما	گرم و خشک	سرکه، بادام درختی، سکنجبین، ترشی‌های طبیعی

عسل	گرم و خشک	آب انار ترش، اب لیمو، آب بالنگ، سرکه ، گشنیز
ماء الشعیر	سرد	گلقند

ارده

مایعی است که از کنجد نرم پوست کنده بریان و نرم کوبیده تهیه شده و روغن آن جدا نشده باشد. چاق‌کننده، تقویت‌کننده نیروی جنسی بوده و دیر هضم می‌باشد. منضج دمل‌ها و زخم‌های چرکی و تسکین‌دهنده درد، گرمی و خشکی عضو می‌باشد. در ترکیب غذایی خرما، فسفر و آهن وجود دارد که مصرف شیره خرما در وعده صبحانه باعث فعال شدن سلول‌های عصبی و در ضمن مانع ایجاد کم‌خونی در افراد می‌شود. کنجد که از مواد اصلی حلواارده است، منبع بسیار خوبی برای تامین کلسیم بدنتان است. همچنین مصرف آن کلسترول را کاهش می‌دهد. از کنجد در درمان اختلالات کبد و کلیه استفاده می‌شود و برای درمان استخوان‌درد و درد مفاصل هم مفید است.

مضرات

ارده طبیعت گرم دارد و مصرف آن برای گرم‌مزاج‌ها موجب غلیظ شدن صفرایشان می‌شود و نتیجه آن، جوش زدن در صورت و بدن‌شان است که راه درمانش هم خوردن میوه‌های تازه با طبیعت سرد است. ارده برای افراد دیابتی مضر است. گرچه شیره خرما به دلیل داشتن مواد قندی کم‌ضرر (گلوکز و ساکاروز)، برای بیماران دیابتی ضرر کمتری دارد ولی خوردن آن را به آنها توصیه نمی‌کنیم. به دلیل تحرک بالای کودکان، مصرف حلواارده در وعده صبحانه، علاوه بر رساندن انرژی لازم به آنها، باعث تقویت حافظه‌شان هم می‌شود.

روغن بادام شیرین

روغن بادام خواب‌آور است و بیخوابی را از بین می‌برد. برای صاف کردن سینه و نرم

شدن روده‌ها و از بین بردن سرفه خشک باید روغن بادام را با شکر و کتیرا مخلوط کرده و بخورید. روغن بادام را با آب گرم مخلوط کنید داروی خوبی برای رفع اسهال و دلپیچه بچه‌ها خواهد بود. ضمناً این مخلوط سنگ مثانه را خارج کرده و ادرار کردن را آسان می‌کند. برای درمان نقرس و رفع خمیدگی پیران، مهره‌های پشت را با روغن بادام چرب کنید. روغن بادام شیرین بدلیل خاصیت نرم‌کنندگی و ضد التهاب در کرم‌ها و پمادها بکار می‌رود. برای رفع بیماری‌های سینه، روغن بادام شیرین را با هموزن آن عسل و یک زرده تخم‌مرغ مخلوط کنید که بصورت خمیر یکنواختی درآید سپس به آن جوشانده گل ختمی اضافه کرده و یک قاشق چایخوری از آن را به فاصله هر سه ساعت بخورید. برای رفع خارش پوست بچه‌هایی که که سرخک و مخملک دارند روغن بادام را در تمام سطوح بدن آنها بمالید خارش را تسکین می‌دهد. مالیدن روغن بادام بر روی پوست التهاب را رفع کرده و سوختگی را درمان می‌کند. روغن بادام اگزما را رفع می‌کند.

مضرات

زیاده‌روی در مصرف روغن بادام شیرین زیان‌آور است.

روغن بادام تلخ

روغن بادام تلخ برای تنگی نفس، درد کلیه و خارج کردن سنگ مثانه مفید است. برای رفع زنگ زدن و صدا در گوش یک قطره از روغن بادام تلخ را در گوش بریزید. مالیدن روغن بادام تلخ روی صورت، لکه‌ها و چین و چروک را از بین می‌برد. روغن بادام تلخ ترک دست و پا را که از سرما ایجاد شده از بین می‌برد. آنهایی که مبتلا به اگزما هستند اگر از بادام تلخ خمیری درست کنند و از آن به جای صابون برای شستن نقاطی که مبتلا به اگزما است استفاده کنند بزودی بهبود می‌یابند. خمیر بادام تلخ برای رفع بوی بد پا و زیر بغل مفید است. روغن بادام تلخ برای درمان سیاه سرفه مفید است

. این اسانس مایعی زلال و بیرنگ است که در اثر کهنه شدن برنگ زرد کمرنگ در می‌آید. بوی آن قوی، طعمش سوزاننده و تلخ و بسیار سمی است. اسانس بادام تلخ به سهولت با اکسیژن هوا ترکیب و اکسید می‌شود. بنابراین باید همیشه محتوی آن کاملاً در بسته بوده و در جای تاریک و سرد نگهداری شود.

مضرات

روغن بادام تلخ خاصیت مسهلی دارد.

روغن زیتون

روغن زیتون دارای اسیدهای چرب غیر اشباع مونو (MUFA)و آنتی اکسیدان می‌باشد که باعث طول عمر و کاهش بیماری‌های مرتبط با مصرف روغن‌های اشباع می‌شود. بنابراین مصرف آن به جای روغن‌های اشباع و جامد فواید زیر را برای سلامتی بدن دارد:

روغن زیتون سلامت شریان‌ها را تامین می‌کند. مانع آسیب رساندن رادیکال‌های آزاد حاصل از چربی‌ها و روغن‌ها به سیستم قلبی-عروقی می‌شود. کلسترول خون و به خصوص نوع بد آن یعنی LDL را کاهش می‌دهد، بدون اینکه که نوع خوب آن یعنی HDL کاهش پیدا کند. از مسموم و اکسیده شدن LDL کلسترول جلوگیری می‌کند. مانع رسوب پلاک‌ها در جدار شریان شده و در نتیجه مانع تنگ شدن شریان‌ها می‌شود. قند خون را تنظیم می‌نماید. بدن را از صدمه رادیکال‌های آزاد حفظ می‌کند و بدین طریق باعث کاهش ابتلا به انواع سرطان، خصوصاً سرطان پوست، روده و سرطان پستان در زنان می‌شود. همچنین به علت خاصیت آنتی‌اکسیدانی خود دیواره سرخرگ‌ها را از گزند رادیکال‌های آزاد محافظت کرده و چسبیدنLDL را به دیواره سرخرگ‌ها، کاهش می‌دهد و ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. برای اینکه مواد مفید موجود در روغن زیتون، از جمله ویتامینE، ترکیبات فرار، پلی فنول‌ها و سایر مواد آن از بین نرود

یا کاهش نیابد، این روغن باید در مکان‌های تاریک و خنک نگهداری شود. برگ، میوه و روغن زیتون و حتی هسته‌ی آن علاوه بر ارزش غذایی، دارای ارزش دارویی می‌باشد که تعدادی از خواص درمانی و مصارف دارویی این محصول در زیر ذکر شده است:

- پیشگیری و درمان بیماری‌های قلبی و عروقی؛
- کاهش کلسترول بد؛
- کاهش لخته شدن خون؛
- کاهش فشار خون بالا؛
- درمان خون ریزی لثه و تقویت لثه؛
- تقویت حافظه؛
- جلوگیری از سفید شدن مو؛
- تسکین دردهای روماتیسمی؛

مضرات

روغن زیتون به علت دارا بودن چربی‌های غیر اشباع MUFA باعث اتساع سرخرگ‌ها شده و از این طریق باعث کاهش فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی می‌شود.

روغن کنجد

روغن کنجد به عنوان یک روغن با قیمت و کیفیت بالا شناخته می‌شود. این روغن بیشترین مقاومت و ماندگاری را در بین روغن‌های خوراکی با درصد بالای چربی غیراشباع دارد. از دیگر خواص مفید این روغن گیاهی می‌توان به وجود دو ماده شیمیایی sesamol و sesamin در آن اشاره کرد که منحصر به فرد بوده و دارای خواص آنتی‌اکسیدانی بسیار قوی هستند. برای کاهش فشارخون در افراد مبتلا به فشار خون بالا، جلوگیری از سرطان‌های سینه، پروستات و سرطان‌های دستگاه گوارش، جلوگیری از

تصلب شرایین و بسته شدن عروق و جلوگیری از بروز سکته قلبی کاربرد دارد. روغن کنجد حاوی اسیداولئیک به میزان ۳۸٪ است و برای شفافیت و لطافت پوست به دلیل غنی بودن از ویتامینE بکار می‌رود. مناسب برای سرخ کردن به دلیل مقاومت بالای حرارتی و نقطه دود ۲۲۶ درجه سانتی‌گراد می‌باشد. برای کاهش ابتلا به بیماری پارکینسون، پیشگیری از بیماری‌های مفصلی و آرتروز، به تاخیر انداختن عوارض سالخوردگی، متعادل نگه داشتن وزن و جلوگیری از بروز آب مروارید مؤثر است.

مضرات

زیاده‌روی در مصرف روغن کنجد زیان‌آور است.

سرکه

استفاده از سرکه در کنار وعده‌های غذایی باعث رقیق شدن خون شده و به تجزیه چربی‌ها و دفع سموم کمک کرده و سبب کاهش چربی و کلسترول بد خون می‌شود. اسید سیتریک موجود در سرکه، هضم و جذب کلسیم موجود در سرکه و سایر مواد غذایی را آسان می‌کند و در سوخت و ساز بدن موثر است. سرکه می‌تواند باکتری‌های مضر سیستم گوارشی را از بین ببرد، بنابراین افرادی که در سیستم گوارش خود با مشکلاتی نظیر: یبوست، نفخ، اسهال، دل درد و دفع نامرتب مزاج مواجهند، با مصرف سرکه می‌توانند به رفع این مشکل بپردازند. سرکه می‌تواند ترشح اسید معده را متعادل کرده و از بروز گاز معده جلوگیری کند. سرکه در رفع جرم دندان و التهاب لثه موثر است. به منظور رفع بوی بد دهان و نیز سفیدی دندان‌ها، هفته‌ای یک بار دندان‌های خود را با مسواک آغشته به سرکه مسواک بزنید. درصورتی سرکه می‌تواند در کاهش وزن تاثیرگذار باشد که فرد از رژیم مناسبی جهت کاهش وزن پیروی کند، در غیر این صورت سرکه تاثیری در کاهش وزن نخواهد داشت. بخور سرکه رقیق شده در رفع

گرفتگی بینی ناشی از سرماخوردگی موثر است و سردردی که در نتیجه بدی هوای محیط، بخار حمام و زیادی صفرا باشد را معالجه می‌کند. سرکه در درمان بوی عرق بدن، قارچ پا و ورم پا موثر است و می‌تواند در رفع احساس گرگرفتگی پاها تأثیر قابل توجهی داشته باشد. سرکه ضدعفونی‌کننده قوی است و می‌تواند به عملکرد سم زدایی کبد کمک کرده و صفرا را از بین ببرد.

مضرات

سرکه برای افراد پیر و سوداوی مزاجان و بیماران ریوی و افراد با درد مفاصل و ضعف احشاء و رحم مضر است. هم چنین مضر اعصاب و باه (شهوت و منی) و ناقهین (از بیماری بهبود یافتن) است. سرکه موجب ضعف بینایی و زردی رنگ رخسار و لاغری بدن می‌شود. مصلح آن شیرینی‌ها و آب گوشت چرب است.

سمنو

سمنو را از عصاره جوانه گندم تازه و آرد کامل گندم تهیه می‌کنند. سمنو خوشمزه و شیرین است و این در حالی است که به آن هیچ نوع ماده شیرین‌کننده اضافه نمی‌کنند. علت شیرینی آن ترکیب عصاره جوانه گندم با آرد کامل است که طعم شیرین به آن می‌دهد. مواد و ویتامین‌های موجود در گندم و جوانه آن ارزش غذایی فراوانی دارد. سمنو به سلامت افراد و پیشگیری از پاره‌ای از بیماری‌ها کمک می‌کند. سمنو دارای ویتامین‌های K-E-A و گروه ویتامین‌های B۳, B۵, B۸,B۱۲B1 , و مواد مهم دیگر مانند: فسفر، کرومیوم، روی، سلنیوم، آهن و مس است. سمنو مغذی و انرژی‌زا است و بویژه برای ورزشکاران پرورش اندام بسیار مفید است. سمنو داروی طول عمر و آرامش اعصاب است. سمنو شیرافزا است از این رو هم برای مادران شیرده و هم به علت مقوی بودن برای زنان باردار بسیار مفید است. از دیگر موارد مفید درمانی سمنو می‌توان به اثرات

شفابخش آن در درمان سوءهاضمه، نازایی، سختی زایمان، سنگ کیسه صفرا و اختلال صفرا، پادرد، کندی ضربان قلب، ریزش مو، لاغری، یبوست، واریس، قندخون و دیابت، رشد قد، بی‌خوابی عصبی، احتلام، تصلب شرائین و کلسترول، ضعف حافظه، بیماران دوره نقاهت، بهت‌زدگی، پرکاری تیروئید، اسکیزوفرنیا، سایکوز، فسفات در ادرار، خون ادراری، ترمیم زخم‌ها، فلج مغزی، مقاومت در برابر عفونت، بهبودی زخم‌های قرنیه، بیماری رینود، اکرودینی، کولی باسیلوز، بری بری، شارکو، هوابلعی، مخملک، پسوریازیس، ورم دستگاه تناسلی، تب برفکی، سرگیجه‌های منی پر، کم خونی هیپوکروم، آرتروز، ورم زبان همراه بار، آرتریت پا و شبیکه، پارکینسون، عوراض یائسگی، پورپورا، اسپرو، اسکروفولوس، هپاتیت، یرقان، یرقان نوزادی، کمک به ترمیم شکستگی استخوان و عقیم بودن، به عنوان غذا و کمک درمانی مفید و مؤثر است. در داخل این غذای بهشتی که تزئین بخش سفره هفت سین است، بادام‌های شیرین (سنگی) می‌ریزند که نماد و مایه برکت است. بادام، حاوی ویتامین E وB و مقدار فراوانی از فسفر، پتاسیم، منیزیم، کلسیم، گوگرد، سدیم، آهن، قند، مواد ازته و چربی است که به هنگام طبخ سمنو، جذب آن شده و باعث مقوی شدن بیشتر این غذا می‌گردد. مصرف سمنو باعث تقویت عمومی بدن بویژه استخوان‌ها می‌گردد و غذای بسیار مفیدی برای زنان بویژه زنان باردار، بچه شیرده و یائسه محسوب می‌شود.

مضرات

زیاده‌روی در مصرف سمنو زیان‌آور است.

شکر سرخ یا سفید

شکر علاوه بر مصرف خوراکی، موارد استفاده دیگری نیز دارد. نرم کننده پوست؛ شکر پاک‌کننده طبیعی پوست به حساب می‌آید. بنابراین با مخلوطی از نصف پیمانه

شکر، یک چهارم پیمانه روغن کانولا و چند قطره روغن استوقودوس پوست را تمیز کنید. تسکین دهنده درد: نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد نوزادانی که قبل از انجام واکسیناسیون مقداری آب قند خورده باشند، نسبت به دیگر نوزادان، درد تزریق واکسن را بهتر تحمل می‌کنند. درمان زخم: در صورت نداشتن جعبه کمک‌های اولیه زخم‌های سطحی را با پاشیدن کمی شکر درمان کنید. شکر ضد باکتریایی طبیعی به حساب می‌آید و به روند بهبود زخم سرعت می‌بخشد.

مضرات

مصرف بیش از حد شکر تعادل عناصر معدنی مثل کلسیم، منیزیوم، پتاسیم، سدیم و... را بر هم می‌ریزد. سبب ترشح بیش از اندازه هورمون آدرنالین در بدن می‌شود. احساس اضطراب بیش از اندازه، آشفتگی و بد خلقی از نتایج آن هستند. سبب بی‌حوصلگی است و کسانی که شکر مصرف می‌کند به هیچ عنوان میلی به ورزش کردن و فعالیت‌های بدنی ندارند. در کودکان سبب کاهش هوش و پایین آمدن نمره‌های درسی است. عامل اصلی افسردگی شکر است. سردردهای بی‌موقع و بی‌دلیل و میگرن بر اثر مصرف چیزهای شیرین است. عامل یبوست و خشکی، اختلال در کار پانکراس، سبب افزایش تقسیم سلول‌های کبد و سرطان کبد می‌شود.

شیره انگور

شیره‌ی انگور بسیار مقوی است و برای کسانی که بر اثر یک بیماری طولانی یا عمل جراحی ضعیف شده‌اند، بسیار مفید است. شیره‌ی انگور ملین است. اگر انگور را به جای صبحانه بخورید و تا ظهر غذای دیگری نخورید، لاغر می‌شوید. انگور برای درمان التهاب معده و روده، کم‌خونی، زیادی اوره، زیادی چربی خون، امراض قلبی، بیماری نقرس، احتقان کبد، سنگ‌های صفراوی، بیماری‌های پوستی، خروج مواد سمی از بدن از راه ادرار و تجدید

قوای بدن پس از زایمان مفید است. شیره انگور، ضعف عمومی بدن و ضعف احشاء را **معالجه**، و بدن را تقویت می‌کند. برای این منظور شیره انگور را با شیر گاو و کمی پودر بادام مخلوط نموده و روزانه ۲ تا ۳ لیوان به بیمار بدهید تا قوای بدنش را سریع‌تر به دست آورد. برای درمان یرقان (زردی) شیره انگور را با کمی سرکه مخلوط می‌کنند و به بیمار می‌دهند. خوردن شیره انگور مخلوط شده با کمی پودر زعفران، برای رفع هم و غم، غضب شدید و ضعف اعصاب بسیار مفید است و معالجه تا بهبودی باید ادامه داده شود. برای درمان کک مک، شیره انگور را به تنهایی یا مخلوط با نمک روی لکه‌ها می‌مالند. شیره انگور مخلوط شده با کمی گل ختمی پخته را به صورت مرهم روی آبسه (دمل) قرار دهید تا دمل باز شود. علاوه بر آن برای از بین بردن ورم‌هایی که بر اثر ضربه ایجاد شده اند، مفید است.

مضرات

شیره برای افراد دیابتی مضر است.

شیره خرما

شیره‌ی خرما همان خواص خرما را دارد. حاوی فسفر و آهن است که مصرف آن در وعده‌ی صبحانه باعث فعال شدن سلول‌های عصبی و در ضمن مانع ایجاد کم خونی در افراد می‌شود. بهترین نوع مصرف شیره که برای همه‌ی مزاج‌ها مناسب می‌باشد، این است که شیره را با سرکه بجوشانید و محصول نهایی را که «سرکه شیره» نام دارد با کاهو بخورید و نهایت لذت را از خوردن این معجون ببرید. سرکه شیره هم خاصیت سرکه (طبیعت سرد) و هم طبیعت شیره (طبیعت گرم) را دارد. شیره خرما تسکین‌دهنده‌ی دردهای روماتیسمی و امراض شریانی وریدی است. مصرف مخلوط شیره و ارده که هر دو طبیعت گرم دارند، برای گرم مزاج‌ها موجب غلیظ شدن صفرای‌شان شده وَ نتیجه آن جوش زدن در صورت و بدن‌شان است که راه درمان آن هم خوردن میوه‌های تازه با طبیعت سرد است. شیره‌ها جزو مواد غذایی انرژی زا بوده و برای مواقعی که بدن به انرژی بیشتری نیاز دارد، بهترین غذا

محسوب می‌گردند. از جمله این شیره‌ها، شیره خرما می‌باشد. شیره‌ی خرما همان خواص خرما را دارد. حاوی فسفر و آهن است که مصرف آن در وعده‌ی صبحانه باعث فعال شدن سلول‌های عصبی و در ضمن مانع ایجاد کم خونی در افراد می‌شود. شیره خرما، تسکین دهنده‌ی دردهای رماتیسمی و امراض شریانی و وریدی هستند. در بسیاری از استان‌های کشورمان، از شیره خرما به جای شکر در پختن حلوا استفاده می‌کنند. همچنین خوردن «شیر برنج با شیره»، «برف با شیره»، «شیر با شیره» و «ارده با شیره» در زمستان از عادات غذایی مرسوم مردمان بسیاری از شهرها از جمله همدان، تبریز، اراک، اردبیل و... است.

مضرات

شیره خرما به دلیل داشتن مواد قندی طبیعی برای بیماران دیابتی ضرر کمتری دارد، ولی مصرف آن به این بیماران توصیه نمی‌شود. حواس‌تان باشد که این ماده به غیر از انرژی زا بودن، درصد بالایی کالری هم دارد و اگر شما فرد کم تحرکی هستید که روزانه بیش از ۲۰ دقیقه پیاده روی منظم ندارید یا ورزش نمی‌کنید، بدانید که با خوردن این ماده مغذی، حتماً چاقی و عوارض آن انتظارتان را می‌کشد.

عسل

بهترین نوع آن سرخ رنگ، شفاف، غلیظ، خوش بو و خوش طعم و بدون موم است که وقتی با انگشت بردارند تار ببندد. عسل هرچه کهنه‌تر شود طبع آن گرم‌تر می‌شود. منضج و دفع بلغم لزج و رطوبات از عمق بدن و سر می‌باشد. عسل در درمان و پیشگیری از انسداد عروقی، سنگ‌های کلیه و کیسه صفرا، بیماری‌های مجاری ادراری و.. مفید می‌باشد.

مضرات

عسل برای نوزادان و کودکان زیر دو سال ممکن است باعث مسمومیت شدید شود.

بخش هفتم:

انواع حبوبات و غلات و مزاج آنها

حبوبات و غلات در حقیقت غذای اصلی انسان است که خداوند متعال در قرآن کریم و در سوره‌ی عبس در آیه ۲۷ به آن اشاره می‌کند. با استفاده‌ی صحیح از حبوبات و غلات نیازمندی‌های بدن انسان مرتفع می‌گردد. حبوبات و غلات دارای مواد ضد سرطان هستند. سیستم ایمنی بدن را با استفاده از این مواد می‌توان تقویت کرد و از این طریق بر بیماری‌ها غلبه نموده و آن‌ها را از بین برد. پروتئین‌های موجود در این مواد بهترین و بی‌ضررترین پروتئین‌های گیاهی هستند که ارزش غذایی فوق‌العاده‌ای دارند و انرژی قابل ملاحظه‌ای را ایجاد می‌کنند.

توجه

بهترین روش طبخ حبوبات استفاده از آرام پز و یا طبخ با شعله و حرارت کم است. سعی کنید هرگز از زودپز برای طبخ حبوبات استفاده نکنید. صحیح‌ترین روش استفاده از حبوبات ترکیب آنها با یکدیگر به نسبت درست است که در واقع، استفاده از مجموع آنهاست. یک نمونه از این ترکیب، پختن آش جوی مخصوص همراه به پونه‌ی کوهی و پیاز و کشک و گردو است. بهترین روش استفاده از چهار مغز (گردو، بادام، فندق و پسته) یا به صورت شیرهای گیاهی و یا به جای یک وعده غذای کامل (از هر کدام ۱۲/۵گرم) همراه با کمی عسل یا خرما و یا کشمش و توت خشک و یک عدد میوه‌ی فصل است. این مقدار آجیل یاد شده در مقایسه با گوشت، از چهار برابر انرژی برخوردار است. باید دقت شود که مغزها خام و تازه باشند. برای نگهداری از مغزها از جای خشک و خنک استفاده کنید.

حبوبات	نوع مزاج	مصلح
ارزن	سرد و خشک	عسل
باقلا تازه	سرد و تر	عسل، پوست کندن، جوشاندن در آب و ریختن اب آن پس از پختن، روغن بادام ، پونه مرزه، فلفل داچین، اویشن، زیره، گلپر
باقلا خشک	سردو خشک	
برنج	سردو خشک	خیساندن در آب و نمک، زعفران، زیره سیاه ، شوید
جو	سرد و خشک	رازیانه، شیرینی‌های‌طبیعی، انیسون، روغن‌های گیاهی
جوی دو سر	گرم و خشک	کتیرا
ذرت	سرد و خشک	شیرینی‌های طبیعی روغن‌های گیاهی
عدس	سرد و خشک	مرزه،روغن بادام، سرکه، گلپر، پختن با گوش حیوان جوان،روغن کنجدتازه پونه ، زعفران، روغن گاو
گندم	گرم و تر	سرکه کهنه، شیرینی‌های طبیعی
لپه	گرم و خشک	کتیرا
اقسام لوبیا	گرم و تر	دارچین، زنجبیل، خردل، زیره، نمک روغن زیتون، آویشن، فلفل، پختن با گوشت حیوان جوان
ماش	سرد و خشک	زیره، میخک ، انار، ترش سماق، آب ترشک، روغن بادام، تخم کافشه، زنجبیل، دارچین، فلفل ، مصطکی خردل
نخود سبز	سرد و تر	آویشن، دارچین، زنجبیل، فلفل سیاه
نخود	گرم و خشک	خشخاش، زیره، شوید، سکنجبین ساده، گلنگبین

ارزن

طبع آن سرد و خشک است. تمیزکننده خون است. فشارخون را پایین می‌آورد ارزن باعث کم شدن فشار خون می‌شود، ارزن را آرد کرده(هر شب یک قاشق چایخوری به مدت یک هفته میل شود). تنظیم‌کننده حرارت بدن است. نرم‌کننده اخلاط ریه می‌باشد. درمان‌کننده اسهال صفرای است. ضد بلغم می‌باشد. ضد افسردگی است. ارزن دارای

خاصیت ضد نفخ، قابض، زیادکننده‌ی ادرار، تصفیه کننده‌ی خون، ضد فشارخون و نرم‌کننده اخلاط سینه می‌باشد همچنین از آن در مواردی مانند: تب، وجود خون در ادرار، زایمان سخت، چربی خون، دل پیچه، دیابت، اسهال، دل درد، استسقا، افسردگی، تنظیم حرارت بدن، زیادکننده اسپرم و بواسیر استفاده می‌کنند.

مضرات

زیاده‌روی و مصرف بی‌رویه ارزن موجب ناراحتی معده و اختلال در نیروی جنسی می‌شود. زنان باردار مجاز به مصرف ارزن نمی‌باشند، زیرا موجب باز شدن عادت ماهانه و در نتیجه سقط جنین می‌گردد. اشخاصی که مبتلا به نقرس، اسیداوریک، اترومی، تصلب شرایین، سنگ مثانه، ناراحتی معده و مثانه می‌باشند، باید در مصرف ارزن احتیاط نمایند.

باقلا



دم کرده گل باقلا ضد تشنج و ادرارآور است. دم کرده گل باقلا سنگ کلیه را دفع می‌کند و برای قولنج‌های کلیوی مفید است. جوشانده باقلا برای ورم مثانه مفید است. جوشانده باقلا اثر خوبی در رفع رماتیسم دارد. از جوشانده باقلا برای درمان نقرس استفاده کنید. باقلا را اگر با آب سرکه و آب بپزید و با پوست بخورید اسهال مزمن را درمان می‌کند. برای رفع گرفتگی صدا در باقلا را با روغن بادام و قند مخلوط کنید و بخورید. برای رفع کوفتگی و ورم پستان، پودر باقلا را با آب جو مخلوط کرده و با سرکه و نعناع بپزید و ضمادی را که بدست می‌آید روی ورم و کوفتگی قرار دهید. ضماد پودر باقلا را با شنبلیله و عسل برای نرم کردن دمل و ورم بناگوش و زیر چشم مفید است. جوشانده باقلا شکم دردهای مزمن را برطرف می‌کند. ضماد باقلا جوش و کورک را می‌رساند و چرک را خارج می‌کند. برای درمان تکرر ادرار از جوشانده ریشه باقلا استفاده

کنید. برای رفع التهاب و درد نوک انگشتان و ناخن باید یک مشت برگ باقلا را با نیم لیتر آب جوشانید و بگذارید کمی سرد شود و انگشتان خود را بمدت دو ساعت در آن قرار دهید تا برطرف شود.

مضرات

باقلا در بعضی از اشخاص تولید نفخ و سنگینی سر و معده می‌کند برای جلوگیری از این عوارض باید ابتدا باقلا را پوست کنده و بجوشانید و آب آن را دور بریزید. سپس به آن مقداری آب اضافه کرده و بعد از پختن با روغن بادام و ادویه گرم مانند دارچین و فلفل بخورید. مصرف باقلای تازه ممکن است تولید مسمومیت و حساسیت شدید بکند که گاهی موجب مرگ می‌شود بنابراین باید در خوردن باقلای تازه و خام احتیاط کنید. معمولا اشخاصی که به باقلای تازه حساسیت دارند فاقد یک آنزیم مخصوص هستند.

برنج



در طبیعت آن اختلاف نظر وجود داشته بعضی آن را گرم و بعضی سرد و بعضی معتدل دانسته ولی درخشک بودن آن اتفاق نظر وجود دارد. تولیدکننده خلط صالح و خواب‌های خوب بوده، در درمان پیچش شکم و زخم روده اسهال خونی، اختناق رحم، امراض کلیه و مثانه نافع است. خوردن برنج با شیر و شکر کثیرالغذا بوده و محرک نیروی جنسی و چاق‌کننده می‌باشد. خوردن آن با دوغ تازه و سماق، تسکین دهنده حرارت و تشنگی و درمان اسهال صفراوی است.

مضرات

سودازاست و خون را غلیظ می‌کند. یبوست زاست. انسداد عروقی. سنگ صفرا و سنگ کلیه ایجاد می‌کند. برنج را با سبوس مصرف کنید یا با زیره و شوید و زعفران.

جو

مواد مقوی آن کمتر از گندم بوده ولی قابض و خشک کننده است. غذایی بسیار مقوی برای افراد ضعیف است. خاصیت نرم‌کننده دارد. در قدیم از جو برای سقط جنین استفاده می‌کردند. برای نقرس مفید است. جوشانده جو داروی خوبی برای مبتلایان به تب و کم خونی و سوء هاضمه است. ماءالشعیر برای درمان سل، زخمهای ریوی و سردرد گرم مفید است. ماء الشعیر خون ساز است و زود هضم می‌شود. ماءالشعیر با خشخاش کوبیده برای سردرد مفید است. برای درمان نقرس پماد پودر جو را با آب بر روی قسمت‌های دردناک بگذارید. پودر جو را با شکر مخلوط کرده غذای خوبی برای اطفال است .بیسکوییت جو بهترین دارو برای درمان یبوست است و حتی نفخ و شکم درد را از بین می‌برد. سرد مزاجان باید جو را با شکر بخورند. کشک الشعیر برای مزاج‌های گرم و اسهال‌های صفراوی مفید است. برای برطرف کردن گلو درد و ورم گلو کشک الشعیر را قرقره کنید. برای پائین آوردن کلسترول از جو استفاده کنید. جو چون دارای پروتئاز می‌باشد بنابراین از سرطان جلوگیری می‌کند.

مضرات

افراط در مصرف جو موجب نفخ، ناراحتی معده می‌شود.

ذرت

ذرت دارای ارزش غذایی فراوانی است پودر آن بعلت نداشتن گلوتن (ماده چسب گندم) قابلیت تهیه نان را ندارد. بنابراین برای تهیه نان ذرت پودر آن را با پودر سایر غلات مخلوط می‌کنند. ذرت از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است. پماد ذرت خشک کننده زخم‌ها می‌باشد. ذرت غذای خوبی برای پیشگیری از سرطان است. استفاده مداوم از ذرت

از کرم خوردگی دندان جلوگیری می‌کند. روغن ذرت کلسترول خون را پائین می‌آورد .روغن ذرت برای درمان اگزما و بیماری‌های پوستی مفید است. کاکل ذرت را قبل از رسیدن کامل میوه یعنی قبل از پژمرده شدن می‌چینند و بسرعت خشک می‌کنند. کاکل ذرت بعد از خشک شدن رنگ قهوه‌ای پیدا می‌کند. برای درست کردن دم کرده کاکل ذرت، مقدار ۳۰ گرم از آن را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت پنج دقیقه دم می‌کنند. دم کرده کاکل ذرت ادرارآور است و آرام‌کننده دستگاه ادراری است. درد و ناراحتی‌های دستگاه ادراری را تسکین می‌دهد. سنگ مثانه، التهاب، ورم مثانه و درد مثانه را از بین می‌برد. کاکل ذرت بطور کلی دستگاه ادراری را تمیز می‌کند. بغیر از کاکل ذرت از برگ و ریشه و ساقه بلال نیز استفاده طبی به عمل می‌آید. جوشانده ساقه وسط بلال خونریزی از بینی را بند می‌آورد. برای دفع سنگ مثانه از جوشانده برگ‌های بلال استفاده کنید. جوشانده ریشه ذرت برای سوزش مجاری ادراری مفید است. جوشانده وسط بلال درد شکم و معده را از بین می‌برد. در قدیم برای معالجه سوزاک از جوشانده ساقه بلال استفاده می‌کردند.

مضرات

افراد مبتلا به سرماخوردگی نباید از ذرت سرخ شده استفاده کنند و نیز افراد مبتلا به واریس باید از خوردن آن امتناع ورزند. زیاده‌روی در مصرف ذرت موجب سوءهاضمه و ناراحتی می‌شود.

عدس



قابض دیر هضم، نفاخ، غلیظ‌کننده خون و مانع حَرکت آن در مویرگ‌ها می‌شود. تولید خون سوداوی کرده، موجب دیدن خواب‌های مشوش و ضعف بینایی می‌شود. پختن آن با

سرکه تقویت‌کننده معده و از بین برنده نفخ آن است و سوخته آن جهت سفید کردن دندان مفید است. ضماد آن با سفید تخم‌مرغ جهت ترک پا مفید است.

مضرات

عدس با تمام مزایایی که دارد نباید زیاد مصرف شود و در خوردن آن اسراف گردد زیرا اولا دیر هضم است و تولید نفخ می‌کند ثانیا قابض است و جریان خون را در رگها آهسته می‌کند. البته می‌توان برای جلوگیری از این عوارض عدس را با روغن کنجد و یا روغن بادام و با سرکه خورد. ضمناً عدس بعلت داشتن میکروپروتئین برای افرادی که ناراحتی کلیه دارند زیانبخش است.

گندم



بهترین غذای افراد متعدل المزاج بوده و از نظر غذایی چاق‌کننده بدن و نیرو بخش است و موجب انسداد شده و برای کسانی که در رگ‌های بدن و دل و کبد و معده و.. تنگی دارند مضر می‌باشد. خوردن گندم تازه و خام مولد کرم معده می‌باشد. بهترین نان، نانی است که از گندم سالم سفید رسیده تازه شسته که سبوس آن را به حد اعتدال (متوسط) جدا کرده، آرد کنند و خمیر نمایند و ورز دهند و خمیرترش به آن اضافه نموده بگذارند بماند تا خمیر آن ورآید و پف کند. سپس در تنوری با حرارت معتدل، آرام پخت نمایند. نانی که گندم آن را نشسته و سبوس آن را نگرفته باشند سریع هضم می‌شود و به راحتی از معده خارج می‌شود. و مضعف بدن، مولد خون سوداوی، بواسیر و در بعضی مزاج‌ها ملین است. نانی که سبوس آن را به کلی گرفته باشند به سرعت از معده خارج شده و باعث انسداد کبدی و سنگ کلیه می‌شود. نانی که سبوس آن را خوب (متوسط) گرفته باشند کثیر الغذا و مولد خلط متین و

دیرهضم بوده، مصرف زیاد آن برای گرم مزاجان مضر می‌باشد. نان گندم تازه، خشک‌کننده رطوبت معده و جویدن آن برای کندی دندان موثر، چاق کننده و مقوی بدن است و خشک آن دیرهضم بوده باعث تشنگی می‌شود. نان حاوی شنبلیله، سیاه دانه و... اشتهاآور بوده و بازکننده انسداد، خشک‌کننده رطوبت و تحلیل برنده ریاح می‌باشد.

مضرات

گندم برای قند خون خوب نیست.

لپه

لپه از گروه حبوبات، یک گیاه دولپه‌ای است و در خانواده نخود جای می‌گیرد. می‌دانید که حبوبات ارزش غذایی بسیار بالایی دارند و مناسب‌ترین جایگزین برای گوشت هستند زیرا علاوه بر پروتئین، مقداری نشاسته هم دارند. بنابراین هم انرژی بدن را تامین می‌کنند و هم پروتئین مورد نیاز را به مصرف‌کننده می‌رسانند. هر واحد غذایی لپه که حدود یک فنجان نپخته است، معادل یک واحد گوشت یعنی 60 تا ۹۰ گرم وزن دارد. بیشترین ارزش غذایی حبوبات به پروتئین‌شان باز می‌گردد و برای افرادی که دچار سوءتغذیه هستند، کودک یا سالمندند یک انتخاب مناسب تلقی می‌شوند. از نظر انرژی یک واحد غذایی لپه پخته، حدود ۲۳۱ کیلوکالری انرژی و ۱۶ گرم پروتئین دارد. لپه منبع غنی فیبر هم هست و به همین دلیل برای پیشگیری از یبوست، کاهش کلسترول خون، تنظیم قندخون و کاهش بیماری‌های قلبی – عروقی توصیه می‌شود. عامل دیگری که باز هم لپه را در کاهش بیماری‌های قلبی- عروقی و تنظیم فشارخون برجسته می‌سازد، وجود پتاسیم است. به طوری که هر واحد آن حدود ۷۱۰ میلی‌گرم پتاسیم دارد. در مقابل پتاسیم، مقدار سدیم لپه کم است و به همین خاطر به افراد فشار خونی خوردن آن توصیه می‌شود. لپه منبع خوب ویتامین B1، B6 و اسیدفولیک نیز می‌باشد البته به شرطی که خیلی پخته

نشود چون ویتامین‌های گروه B در برابر حرارت ناپایدارند. در ضمن، یکی از ویژگی‌های بارز لپه در مقایسه با سایر حبوبات این است که سریع پخته می‌شود. لپه از نظر مواد معدنی منبع خوب آهن بوده و برای افرادی که کم‌خون هستند، ماده غذایی مناسبی به حساب می‌آید. بهتر است لپه در برنامه غذایی هفتگی حداقل یکی، دو بار مصرف شود.

مضرات

افرادی که احساس می‌کنند با مصرف لپه دچار نفخ می‌شوند، بهتر است آن را خیسانده، آب آن را دور بریزند و بعد آن را به غذایشان اضافه کنند.

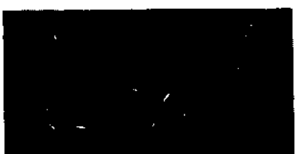
لوبیا

لوبیای قرمز گرم‌تر از نوع سفید آن می‌باشد. دیر هضم، نفاخ، تولیدکننده خلط غلیظ بوده، ملین سینه و ریه، مدر، شیرافزا، چاق کننده بدن و محرک نیروی جنسی می‌باشد.

مضرات

لوبیا بعلت داشتن پروتیئن برای اشخاصی که مبتلا به بیماری نقرس بوده و اسید اوریک خونشان بالاست مناسب نیست. ضمنا لوبیا بدلیل اینکه گاز زیادی در معده و روده تولید می‌کند باید به مقدر کم استفاده شود و همچنین با طریقه پخت مناسب آن را قابل هضم کرد. بدین منظور باید لوبیا را بعد از شستن در آب گرم ریخته و به مدت چند ساعت بگذارید خیس بخورد سپس آب آن را دور ریخته، آب تازه روی آن بریزید و بپزید.

ماش



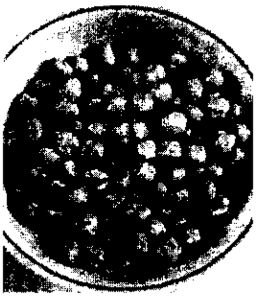
لطیف‌تر از عدس و نفخ آن کمتر از باقلا بوده، از بهترین حبوبات است. کثر الغذا، مولد خلط صالح بوده ولی

دیرهضم می‌باشد به خصوص آن که پوست آن را کامل گرفته باشند. مصرف آن در فصل بهار و تابستان، سرزمین‌های گرم و گرم مزاجان تب‌های گرم مفید است چون باعث تسکنین حرارت، صفرا و خون است. ماش پوست کنده برای رفع یبوست و با پوست آن برای درمان اسهال مفید است.

مضرات

مصرف ماش با پوست ایجاد نفخ و یبوست می‌کند.

نخود



تقویت‌کننده حرارت غریزی وریه، تولیدکننده خون صالح، کثیرالغذا، چاق‌کننده، مدر ادرار و حیض و عرق، ملین طبع و زیاده‌کننده شیر و منی می‌باشد. خوردن نخود با شیر تازه برای گرفتگی صدا که از خشکی باشد نافع است ولی اگر بیمار تب داشته باشد باید به جای شیراز آب استفاده کند. اگر یک شب نخود را در سرکه خیسانده و صبح ناشتا بخورد و در آن روز چیزی دیگری میل نکند برای کشتن کرم معده مجرب است.

مضرات

زیاده روی در خوردن آن ، برای رحم و مثانه مضر است و تازه‌ی آن دیرهضم و نفاخ است و برای زخم‌های کلیه و مثانه ضرر دارد.

بخش هشتم:

انواع لبنیات و مزاج آن‌ها

لبنیات	نوع مزاج	مصلح
پنیر تازه	سرد و تر	مغز گردو، آویشن، عسل، نعناع خشک سبزی‌های معطر
پنیر کهنه	گرم و خشک	مغز گردو، آویشن عسل نعناع خشک، سبزی‌های معطر
خامه	سرد و تر	عسل
دوغ و ماست	سرد و تر	زنیان، نعناع، آویشن، سیر، کاکوتی، زیتون سیاه دانه، پونه
سرشیر	سرد و تر	عسل
شیر پاستوریزه	سرد و تر	عسل ، گلاب
شیر محلی تازه	گرم و تر	عسل ،گلاب
قره قروط	سرد و خشک	انواع فلفل، زیره، سیاه دانه
کره	گرم و تر	عسل، شکر سرخ، ادویه قابضه
کشک	سرد و خشک	گلنگبین، سیر، نعناع خشک ، پونه کوهی
ماست چکیده	گرم و تر	مغز گردو، آویشن، عسل، نعناع خشک، سبزی‌های معطر

روغن یا کره گاو گوسفند و بز

روغن گاو از بقیه روغن‌ها بهتر و لطیف‌تر بوده، هر چه کهنه‌تر شود حرارتش بیشتر و رطوبت آن کمتر می‌شود. تحلیل برنده، بازکننده انسداد، نرم‌کننده پوست، چاق‌کننده بدن و ملین بوده، برای بیماری‌های مغز و اعصاب، بیماری‌های ریه و سرفه خشک بیماری‌های کبد و طحال مفید است. منضج (معتدل‌کننده قوام اخلاط یعنی غلیظ را رقیق و رقیق را غلیظ کرده و دفع می‌نماید.) بثورات و جوش‌ها بوده و در رفع ورم‌های پشت گوش، زیر بغل و کشاله ران بخصوص در اطفال و زنان موثر است. اگر روغن کهنه را مرتب شب‌ها بر صورت بمالند و تا صبح بماند، لک صورت را پاک کرده و رنگ صورت را زیبا و مصفا می‌کند.

مضرات

زیاده‌روی در مصرف روغن یا کره گاو گوسفند و بز مضر است.

ماست

مرطوب‌کننده، اشتهاآور، چاق‌کننده، تقویت‌کننده نیروی جنسی گرم مزاجان بوده و در برطرف کردن تشنگی موثر است. غذائیت آن از دوغ بیشتر است. ماست دیرهضم بوده، برای سردمزاجان و کسانی که معده سرد دارند مضر می‌باشد. خوردن آن جهت تقویت معده و با برنج یا آرد بو داده برنج برای اسهال گرم مفید است.

مضرات

مضرات مصرف زیاد ماست چکیده نشده:

پوکی استخوان و سائیدگی استخوان، شب ادراری بچه‌ها، یبوست، ناراحتی اعصاب و روان، صرع (برای کسانی که طبع سرد دارند (عرق کردن زیاد، آلرژی، عرق کردن زیاد (کف دست، زیر بغل، کف پا)، ارتروز، رماتیسم، سیستم ایمنی بدن را کم می‌کند خار استخوانی در پاشنه پا یا در استخوان دنبالچه ایجاد می‌کند و نمی‌تواند روی صندلی بنشیند.

توجه

در صورت اضافه کردن مقداری نمک به پنیر یا لور، می‌توان تا حدودی از شدت سردی آن‌ها کاست. همه‌ی انواع لبنیات فوق‌العاده سرد هستند و برای افراد دارای طبع سرد مضر است. با توجه به این که لبنیات از کلسیم زیادی برخوردار است، نحوه‌ی استفاده از آن را بیان می‌کنم. از بین مواد لبنی کشک بیش‌ترین کلسیم و پروتئین را داراست. در هر ۱۰۰ گرم کشک، ۵/۷۴ گرم آن پروتئین و بقیه املاح و کلسیم است.

توصیه می‌شود هفته‌ای یک بار آش جو همراه با کشک مرغوب و نیز کاله جوش که با کشک تهیه می‌شود و غذای بسیار مفیدی است، به خصوص برای افرادی که از پادرد و یا پوکی استخوان رنج می‌برند، استفاده شود. در صورت استفاده از ماست، بهتر است از ماست چکیده استفاده شود، تا بتوان موادی مانند پودر موسیر، نمک طعام، پونه‌ی کوهی و فلفل سیاه به مقدار کم به آن اضافه کرد. در صورت استفاده از پنیر، بهتر است آن را همراه با گردو و سبزیجات معطر و خرما یا پیاز و به عنوان شام استفاده کرد. استفاده از نان سنگک تازه و برشته همراه با پنیر و گردو نیز توصیه می‌شود. خانواده‌های محترم سعی نمایند از مصرف روزانه‌ی ماست خودداری نمایند. سعی کنید ماست را از رژیم غذایی خود و فرزندانتان حذف کنید. این ماده‌ی غذایی به خصوص برای کودکانی که دارای طبعی سرد هستند، خطر آفرین است. کودکانی که دارای شب ادراری هستند، افرادی که از آرتروز و درد استخوان رنج می‌برند، بیماران مبتلا به ام اس (MS)، بیماری ای ال اس (ALS) و یا پارکینسون، و بیماران اعصاب و روان، بیماران رماتیسمی و افرادی که دارای ناراحتی فکری هستند می‌تواند مضر باشد. سعی کنید لبنیات را به شکل کشک آن هم هفته‌ای یک تا دو بار مصرف کنید.

بخش نهم:

انواع ریشه‌ها و مزاج آنها

ریشه‌ها بهترین و بیش‌ترین املاح و مواد معدنی را در بردارند و بهترین وصحیح‌ترین روش استفاده از آنها به صورت خام و یا بخار پز می‌باشد.

ریشه ها	نوع مزاج	مصلح
پیاز	**گرم و خشک**	**شستن با آب و نمک،سرکه آب انار، کاسنی**
انواع ترب	گرم و تر	نمک، عسل، زیره خیسانده شده در سرکه
چغندر	گرم و خشک	خردل، آبغوره، پختن با عدس، شربت بالنگ، سرکه
زردک	گرم و تر	انیسون، ادویه گرم
سیر	گرم و خشک	پختن در آب و نمک، روغن بادام، کره، گشنیز، سکنجبین، انار ترش
سیب زمینی	سرد و تر	دارچین، زنجبیل آویشن شیرازی
سیب زمینی ترشی	گرم و تر	دارچین، عسل، سکنجبین، سرکه و خردل، میخک
شقاقل	گرم و تر	عسل
شلغم	گرم و تر	فلفل، زیره، گلنگبین، سکنجبین، شکر سرخ ،خردل، سرکه
کلم قمری	گرم و خشک	آویشن، پونه، انیسون، دارچین
موسیر	گرم و خشک	پختن آن در آب و نمک، روغن بادام، کره سکنجبین
هویج	گرم و تر	انیسون ، ادویه گرم

پیاز

پیاز مدر (باقوت حرارت و لطافت خود آب و مایعات زاید را از طریق ادرار و عرق و حیض و شیر دفع می‌کند.) و اشتهاآور بوده باعث هضم سریع غذا می‌شود برای درمان بی‌خوابی، ضعف اعصاب و میل جنسی تجویز می‌شود. پختن پیاز با دنبه برای سرماخوردگی، ناراحتی‌های سینه ، دفع اختلاط لزج از ریه‌ها و چکاندن آب آن در

گوش در دفع کاهش شنوائی و وزوز گوش مفید است. ضماد آن با زرده تخم مرغ جهت درد مقعد و باروغن کوهان شتر در رفع شقاق مقعد مفید است.

مضرات

خوردن پیاز با پونه، بدن را برای مسمومیت غذایی آماده می‌کند، افراط در خوردن پیاز رنگ چهره را تیره می‌کند، همچنین برای کسانی که معده و روده ضعیف یا سابقه خونریزی معده دارند پیاز مضر است و افراد مبتلا به سوء هاضمه لازم است از خوردن پیاز اجتناب ورزند.گاهی براثر مصرف زیاد پیاز، عوارض مسمومیت بروز می‌کند، فساد پیاز می‌تواند ناشی از رعایت نکردن قوانین لازم برای کاشت، داشت و برداشت گیاه یا نگهداری نامناسب آن در انبار باشد. می‌توان پیاز خام یا پخته آن را همراه غذا مصرف کرد. افرادی که ناراحتی دستگاه گوارش دارند، نباید در خوردن پیاز خام افراط کنند و همچنین افرادی که هنگام خرد کردن و پوست کندن پیاز دچار سوزش چشم می‌شوند، می‌توانند شیر آب را باز کرده و دست را در آن سوی آب بگیرند و به این ترتیب جریان آب گازهای پیاز را جذب می‌کند.

ترب

بهترین نوع آن آبدار، نازک، تند، طویل و کم ریشه است. لطیف‌کننده و تحلیل برنده ورم‌ها بوده و برای بواسیر، سل، سیاتیک، روماتیسم، سنگ مثانه و... مفید می‌باشد تولید باد و آروغ در بدن کرده، در کسانی که معده مرطوب دارند مانع هضم غذا می‌شود. از امام حسین(ع) روایت است که «برگ آن پراکنده‌کننده باد، مغز آن مدر ادرار و ریشه آن از بین برنده بلغم است.» آشامیدن آب ترب پخته برای رفع سرفه مزمن و طولانی و دفع اختلاط غلیظ سینه و غرغره آب پخته آن با سکنجبین برای دیفتری مفید است . خوردن ۸ مثقال (تقریبا ۳۵ گرم) آب شاخه و برگ ترب با سکنجبین برای خارج کردن سنگ مثانه نافع است.

نکته

برای گرفتن آب ترب، ترب را ورق ورق کرده و سطح آن را با عسل بپوشانید و در آبکش بچینید. سپس ظرفی زیر آن بگذارید تا آب خارج شده در آن جمع گردد.

مضرات

زیاده‌روی در مصرف ترب برای سر و دندان و چشم و گلو مضر می‌باشد. اسراف در خوردن ترب موجب دل پیچه شده و برای دندان و گلو مضر است.

چغندر

چغندر حاوی ویتامین‌هایA ، b، cو عناصر : آهن، کلسیم، فسفر، منیزیم، منگنز، پتاسیم، ارسنیک و از موادی مثل آلبومین، قندها، چربی و هیدرات کربن تشکیل شده است. چغندر به علت داشتن ارسنیک و روبیدیوم از بیماری جذام جلوگیری کرده و همچنین بخاطر داشتن فسفر غذای خوبی برای تقویت مغز بوده و موجب تقویت حافظه و اعصاب می‌شود. چغندر اشتهاآور، مدر، دافع اسید اوریک، مقوی، ملین، آرام بخش و تصفیه‌کننده خون می‌باشد. مصرف چغندر برای افرادی که به بیماری‌هایی مانند: سوءهاضمه، اسهال خونی، بواسیر، سیاتیک، ورم کلیه، درد کلیه، سکته مغزی، التهاب مثانه، ضعف حافظه، ناراحتی عصبی و پوستی مبتلا می‌باشند می‌تواند مفید واقع شود. خوردن آب برگ چغندر در موارد: سردرد، چاقی، درد دندان، و زخم معده اثر بسیار سودمندی می‌تواند داشته باشد. مصرف برگ چغندر در رفع بیماری التهاب کبدی نقش مفیدی داشته و خون را نیز قلیایی می‌کند. تخم چغندر دافع بلغم می‌باشد که برای مصرف باید از دمکرده آن استفاده کرد. ضماد برگ چغندر در رَفع ورم پشت پا و موخوره اثر درمانی دارد، همچنین ضماد آن مخلوط با عسل در رفع عارضه پوستی کهیر اثر خوبی داشته و موجب برطرف شدن آن می‌شود. شستشوی موی سر با آب جوشانده برگ

چغندر مانع شوره موهای سر می‌شود. جهت افزایش قدرت چغندر در ایجاد اثر پاک‌کنندگی بیشتر در کبد، آب چغندر را گرفته و همراه با آب هویج مصرف نمایید. برای تسکین درد گوش توصیه شده است که آب چغندر را با روغن بادام گرم مخلوط کرده و در داخل گوش بچکانید.

مضرات

افراد مبتلا به سوءهاضمه باید از افراط در خوردن چغندر خودداری کنند. اشخاصی که به قند خون مبتلا می‌باشند مجاز به مصرف چغندر نمی‌باشند. خوردن برگ چغندر ممکن است که در بعضی افراد موجب استفراغ، دلپیچه و در برخی کودکان باعث حساسیت شود.اشخاص مبتلا به فشار خون و ناراحتی‌های معده باید در مصرف چغندر احتیاط کنند. قند ریشه چغندر برای مبتلایان به دیابت مضر است.

زردک



زردک ریزه شده به دلیل آزادسازی بیشتر کاروتنوئیدها، جذب سریع‌تری نسبت به زردک ریزه نشده دارد و لذا جهت مصرف مناسب‌تر است. زردک ماده‌ای سرشار از کاروتنوئیدهاست که مهم‌ترین آن بتاکاروتن است. این ماده غذایی در داخل سلول‌های زردک موجود است و برای دسترسی آسان‌تر به بتاکاروتن‌ها می‌توان از زردک پخته و ریزه شده، استفاده کرد. زردک به دلیل دارا بودن کاروتنوئیدهای فراوان که قابلیت تبدیل به ویتامین A را دارد، در پیشگیری از سرطان مفید است. کاروتنوئیدها سبب تقویت ارتباط بین سلولی می‌شود. زردک علاوه بر کاروتنوئید، دارای مواد قندی، فیبر و اسید فولیک نیز هست. بهتر است زردک در کنار چربی‌هایی از قبیل شیر، پنیر، کره، خامه و روغن به مقدار روزانه ۱۰۰ تا

۲۰۰ گرم مصرف شود. همچنین توصیه می‌شود پوست زردک به دلیل تماس مستقیم با خاک و احتمال ایجاد بیماری گرفته شود. بهتر است ساقه سبز زردک تا زمان مصرف جدا نشود و در مکان خنک و مرطوب نگهداری شود. همچنین جهت استفاده طولانی مدت می‌توان زردک را در کیسه سوراخ دار به مدت ۲ ماه در فریزر نگهداری کرد.

مضرات

در صورت مصرف بیش از اندازه سبب رسوب مواد رنگی زردرنگ در زیر پوست شده و ایجاد زردی می‌کند که البته این زردی با یرقان متفاوت است.

سیر



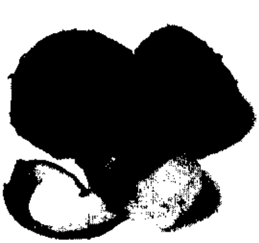
سیر رقیق‌کننده خون،خشک‌کننده رطوبت معده و مفاصل، مدر ادرار و حیض و عرق می‌باشد. خوردن آن با رعایت زمان و سن و مزاج فرد و در حد اعتدال، باعث حفظ صحت بدن و دفع ضرر آب و هوای وبائی و عفونت می‌شود. خوردن آن با سرکه جهت تنقیه حلق و صورت، سرفه و تنگی نفس فلج، درد مفاصل، سیاتیک، نقرس، فراموشی و... مفید است. مداومت در خوردن آن باعث ریزش موی سفید و روئیدن موی سیاه در سر می‌شود. زیاد خوردن آن بدون رعایت مزاج و سن و فصل باعث سوختن خون شده، برای چشم و ریه و بواسیر مضر است.

مضرات

سیر با آنکه خواص بسیاری دارد باید به حد اعتدالی مصرف شود زیرا استفاده زیاد از آن در بعضی اشخاص موجب سردرد، ضعف نیروی جنسی، ضعف چشم و عوارض بواسیر می‌شود. سیر برای آنهایی که اسهال دارند مضر است. آنهایی که معده ضعیف

دارند و بطور کلی سیستم هاضمه آنها ضعیف است نباید در خوردن سیر افراط کنند. کسانی که یبوست دارند نباید سیر بخورند و برای رفع مضرات آن سیر را باید با آب و نمک پخته و کمی به آن روغن بادام یا کره اضافه کنید تا مضر نباشد. اشخاصی که گرم مزاج هستند اگر می‌خواهند سیر بخورند طبق توصیه ابن سینا حکیم ایرانی باید سیر را بپزند یا از سیر ترشی استفاده کنند. برای پختن سیر پس از پوست کندن آن را بمدت سه دقیقه بخار دهید. اشخاصی که دارای فشار خون پایین هستند نیز نباید سیر بخورند و همینطور کسانی که آلرژی دارند نباید از سیر استفاده کنند.

سیب‌زمینی



برگ و میوه سیب زمینی بعلت داشتن سولانین مخدر و آرام بخش است ولی بعلت سمی بودن نباید مورد مصرف داخلی قرار گیرد و باید فقط بعنوان ضماد و استعمال خارجی استفاده شود. سیب‌زمینی بعلت داشتن ویتامینC زیاد برای مقابله با بیماری اسکوربیت بکار می‌رود. برای تسکین سوختگی‌ها، سیب‌زمینی خام را رنده کرده و به عنوان ضماد روی قسمت سوختگی بگذارید و هرچند دقیقه آن را عوض کنید و ضماد تازه روی آن قرار دهید. سیب‌زمینی دارای آنزیم مهارکننده می‌باشد بنابراین ضد سرطان و ضد ویروس است مخصوصاً سیب‌زمینی در این مورد از شیر یا سویا قوی‌تر است. پوست سیب‌زمینی مانند پوست میوه‌ها وسبزیجات دارای ماده آنتی‌اکسیدان است بنابراین از پیر شدن سلول‌ها و نیز از بوجود آمدن سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند .سیب‌زمینی بهترین دارو برای آنهایی است که بدنشان اسیدی است و اینگونه اشخاص باید سیب‌زمینی را با پوست و با بخار پخته بخورند زیرا سیب‌زمینی آب پز وسرخ شده برعکس سیب‌زمینی با بخار پخته شده تولید اسید در بدن می‌کند. سیب‌زمینی داروی خوبی برای از

بین بردن تورم است. برای این منظور سیب‌زمینی را طبقه طبقه کرده و در سوپ بیاندازید و بگذارید تقریبا نیم پز شده و سپس آن را بخورید سیب‌زمینی بعلت دارا بودن پتاسیم زیاد، تمیزکننده کبد نیز می‌باشد. سیب‌زمینی بدن را جوان می‌کند. سیب‌زمینی داروی بیماری‌های قلب نیز می‌باشد. سیب‌زمینی قرمز درمان‌کننده بواسیر خونی و دردناک می‌باشد. برای این منظور سیب‌زمینی را بطور باریک بریده و بصورت شیاف درآورید و روی آن کمی روغن ویتامین E و یا وازلین مالیده و پس از قضای حاجت بداخل معقد بگذارید. این عمل را اگر چند روز ادامه دهید بواسیر برطرف می‌شود. برای درمان اسهال سوپ سیب‌زمینی را با شیر بپزید و آن را میل کنید. اسهال سریع متوقف می‌شود.

مضرات

سیب‌زمینی برای اشخاصی که مبتلا به قند هستند مضر است زیرا بعلت داشتن نشاسته قندخون را بالا می‌برد و اینگونه اشخاص اگر بخواهند از فوائد سیب‌زمینی استفاده کنند باید آن را تحت نظر پزشک یا متخصص تغذیه مصرف کنند و یا از مصرف آن خودداری کنند.

شلغم

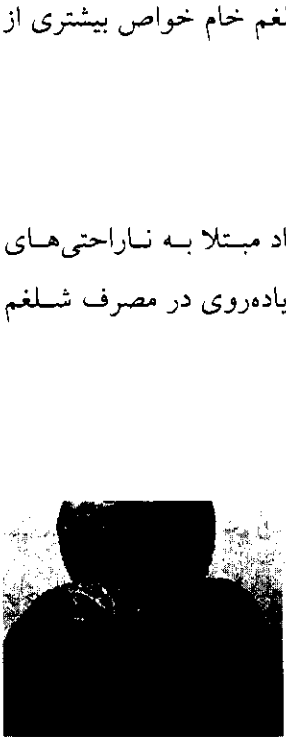
خواص شلغم آنقدر زیاد است که می‌توان گفت این گیاه برای هر دردی درمان است و اگر مردم می‌دانستند که این گیاه چقدر فایده دارد تمام باغچه‌های خانه خود را شلغم می‌کاشتند و هر روزه از آن استفاده می‌کردند. شلغم مقوی است. شلغم اشتهاآور است. شلغم ضعف جنسی را درمان کرده و اسپرم را زیاد می‌کند . شلغم سرفه را تسکین می‌دهد. ترشی شلغم بهترین نوع ترشی است زیرا مقَوی معده و روده‌ها و اشتهاآور است. آب شلغم قند خون را پائین می‌آورد. تخم شلغم را اگر سرخ کرده و بخورید برای ضعف جنسی موثر است. اگر گلو درد دارید آب پخته شلغم را قرقره کنید.

خوردن آب شلغم درمان‌کننده جوش صورت است. آنهایی که حافظه ضعیف دارند حتماً باید شلغم بخورند زیرا ثابت شده است که شلغم حافظه را تقویت می‌کند. شلغم شب کوری را درمان می‌کند. شلغم بعلت داشتن ویتامین B1 علاج کم خونی است. شلغم برای رشد و نمو استخوان‌ها مفید است بنابراین زنان باردار و شیرده حتماً باید از آن استفاده کنند. زن حامله‌ای که در مدت بارداری شلغم خورده باشد بچه‌اش زودتر رشد کرده، زودتر حرف می‌زند و حتی زودتر راه می‌افتد و در مقابل امراض مقاومت بیشتری خواهد داشت. آنهایی که غده تیروئیدشان کم ترشح می‌کند باید حتماً شلغم بخورند زیرا شلغم بعلت داشتن ید فراوان ترشحات غده تیروئید را تنظیم می‌کند. شلغم مهمترین گیاه ضد سرطان است و حتی گسترش سرطان را متوقف می‌کند. شلغم درمان بسیاری از بیماری‌های پوستی است. شلغم پخته بهترین دارو برای برونشیت است و بالاخره سعی کنید که در فصل زمستان برای پیشگیری از سرماخوردگی و بیماری‌های تنفسی اقلاً چند بار در هفته شلغم بخورید شلغم پخته بهترین صبحانه است. بدن را تمیز کرده و مواد سمی را از بدن خارج می‌سازد. البته آب شلغم خام خواص بیشتری از شلغم پخته دارد بشرطی که معده شما را ناراحت نکند.

مضرات

شلغم خام دیر عضم می‌باشد و موجب نفخ می‌گردد. افراد مبتلا به ناراحتی‌های قلب، تیروئید و صرع باید در مصرف شلغم احتیاط نمایند. زیاده‌روی در مصرف شلغم موجب افزایش سودا، سوء هاضمه و عدم جذب ید می‌گردد.

کلم قمری



این نوع کلم، طعم تندی دارد و مزه آن ترکیبی از مزه‌های کلم پیچ، تربچه و شلغم و از نظر ارزش غذایی نیز حاوی

کلسیم، آهن،کربوهیدارت (قند) ویتامین ث است. به علت دارا بودن ترکیبات سولفوره موجود در آن به صورت خوراکی برای رفع انگل‌های روده‌ای و به صورت موضعی برای رفع شوره سر کاربرد دارد. برگ آن نیز برای درمان زخم‌ها و پخته شده بخش غده‌ای آن برای رفع اخلاط فاسد، عرق زیاد، درمان سرفه کهنه و درد کمر و زانو موثر است. به علاوه، می‌توان از برگ تازه کلم قمری برای درمان کم خونی، امراض کبد، یرقان و رفع اسهال استفاده کرد. بهترین روش مصرف کلم قمری به صورت پخته شده و مصرف تازه برگ‌های آن است. همچنین می‌توان از ترکیب آب کلم قمری که به همراه آب دیگر میوه‌جات یا سبزیجات طعم خوبی دارد، استفاده کرد. به عنوان یک سبزی خوراکی، کلم قمری قابل استفاده برای تمامی افراد است اما همان طور که حد اعتدال را در خوردن تمامی موادغذایی رعایت می‌کنید، در مورد این سبزی نیز باید رعایت شود.

مضرات

بهتر است در خصوص این سبزی زیاده‌روی نکنید؛ چرا که مصرف بیش از اندازه آن باعث ایجاد نفخ می‌شود. لازم به یادآوری است که مبتلایان به گواتر، بواسیر یا حساسیت و خارش بدن، باید از خوردن کلم قمری پرهیز کنند.

موسیر

مصرف موسیر تأثیر مثبتی بر دستگاه اعصاب مرکزی دارد و سردردهای میگرنی را کاهش می‌دهد. تاثیر به سزایی در از بین بردن سلول‌های سرطان کبد دارد. به درمان سرطان معده کمک می‌کند و مصرف منظم آن، از ورود هرگونه عفونت به معده پیشگیری می‌کند. با داشتن خاصیت ضدانعقادی و در نتیجه رقیق کردن خون، به بیمَارانی که دچار بیماری‌های قلبی عروقی هستند و یا دچار حملات قلبی و یا سکته قلبی شده‌اند کمک مفیدی می‌کند. سطح قند خون را در بیماران دیابتی کاهش می‌دهد. موسیر از کاهش انسولین پیشگیری کرده و

سوخت و ساز گلوکز را افزایش می‌دهد. به عملکرد مغز کمک کرده و ضد آلزایمر است. از آن جا که حاوی مقدار فراوانی سولفور است به شفافیت پوست کمک خوبی می‌کند. مصرف روزانه موسیر، بافت‌های استخوانی را افزایش داده و تا ۲۰ درصد از پوکی استخوان پیشگیری می‌کند. فشارخون را کاهش می‌دهد.

مضرات

استعمال خارجی موسیر در زنان باردار موجب سقط جنین می‌گردد. زیاده‌روی در خوردن موسیر موجب پیچش شکم می‌گردد.

هویج

در هویج یک نوع انسولین گیاهی وجود دارد که اثر کم‌کننده قند خون را دارا می‌باشد بنابراین این عقیده قدیمی که هویج برای مبتلایان به بیماری قند خوب نیست کاملاً غلط است و بیماران دیابتی می‌توانند به مقدار کم از این گیاه استفاده کنند. هویج با داشتن مواد مقوی و ویتامین‌ها یکی از مهمترین و مفیدترین مواد برای بدن می‌باشد. خوردن هویج مقاومت بدن را در مقابل بیماری‌های عفونی بالا می‌برد. مصرف هویج در برطرف کردن بیماری‌های آب آوردن انساج بدن، عدم دفع ادرار، تحریک مجاری هضم و تنفسی، سرفه‌های مقاوم، آسم، اخلاط خونی و دفع کرم اثر معجزه آسائی دارد.

مضرت

آنهایی که هویج زیاد مصرف می‌کنند رنگ پوست و چشم آنها زرد می‌شود که البته خطری ندارد چون اگر چند روز هویج مصرف نکنند دوباره پوست و چشم به رنگ طبیعی خود بر می‌گردند.

بخش دهم:

انواع توت و بذرهای ملین و مزاج آنها

قند موجود در توت‌ها ساده بوده، سریع جذب شده و انرژی فراوانی تولید می‌کند. بذرهای ملین، حرکات روده را افزایش داده و مانع یبوست شده و از نفوذ اسید معده به جداره دستگاه گوارش جلوگیری می‌نمایند.

توت‌ها و بذرهای ملین	نوع مزاج	مصلح
اسفرزه	سرد و تر	عسل، سکنجبین
بارهنگ	سرد و خشک	عسل، مصطکی
بالنگو	گرم و تر	عسل
تمشک	سرد و خشک	عسل
اقسام توت	گرم و تر	سکنجبین ترش
توت فرنگی	سرد و تر	عسل
تخم ریحان	گرم و خشک	مرزنجوش
خاکشیر	گرم و تر	کتیرا، عسل
شاه توت	سرد و خشک	عسل، آب انار، انار، اطریفل صغیر
فرنجمشک	گرم و خشک	بنفشه، سکنجبین
قدومه	گرم و تر	زرشک

اسفرزه

به عنوان ملین و کاهنده کلسترول و احتمالا پیشگیری سرطان، اسفرزه فی نفسه نقشی ندارد بلکه خاصیت ورم کردن و تولید لعاب زیاد آن است که این آثار را ایجاد می‌کند. پس اگر اسفرزه خورده شود و به قدر کافی آب زیاد خورده نشود، روده‌ها ورم کرده و چون آب مدفوع کاملا جذب می‌شود برعکس، انتظار خروج مدفوع سخت می‌شود. پس فراموش نشود که با اسفرزه باید آب زیاد خورده شود. طبیعت آن سرد و تر است، نوع سفید رنگ آن

مرغوب‌تر و در آب ته‌نشین می‌شود. دانه‌های لعاب‌زا و خوردن لعاب آن موجب تسکین حرارت و تشنگی می‌باشد و برای تب‌های گرم، غلیان خون و ناراحتی و خشونت سینه و حلق و زبان و سردرد و زخم روده و رفع یبوست روده‌ها که منشاء آن علل صفراوی یا عوارض حاصله از خوردن داروهای گرم است بسیار مفید می‌باشد. در تمام موارد فوق لعاب آن به تنهایی و با مخلوط با روغن بادام شیرین خورده می‌شود. در استعمال خارجی ضماد لعاب اسفرزه مخلوط با سرکه و روغن گلسرخ برای تسکین درد مفاصل گرم، نقرس و نرم کردن ورم‌ها بخصوص ورم‌های پشت گوش نافع است و ضماد کوبیده آن با گلاب برای تسکین سردرد و یا روغن بنفشه برای تسکین سردردهای گرم و رفع خشکی دماغ و اعصاب نافع است و همچنین برای رشد و نرم کردن مو و جلوگیری از دو تا شدن تارهای مو بسیار مفید است در مورد مو باید مالیدن ضماد چند روز پی در پی تکرار شود و در نهایت خلاصه‌ای از خواص اسفرزه به قرار زیر است: نرم‌کننده شکم، ضد زخم روده و معده، ضد حرارت و عطش، ضد اسهال ساده و خونی، ضد خونریزی سینه، نشاط آور، ضد تب و لرز.

مضرات

بااینکه یبوست ناراحتی عمومی زنان باردار است ولی مع هذا زنان باردار باید از خوردن اسفرزه نظیر سایر ملین‌ها پرهیز کنند و برای رفع یبوست از سایر خوراکی‌های غنی از فایبر و الیاف گیاهی مانند سبزی‌ها، دانه‌های غلات، نان سبوس‌دار و... استفاده کنند و همچنین برای کودکان زیر ۲ سال نباید داده شود.

بارهنگ



بارهنگ دو نوع بزرگ و کوچک دارد که نوع بزَرگ آن در خواص قوی‌تر از نوع کوچک است ولی منظور از بارهنگ در اصطلاح عام نوع کوچک آن می‌باشد. آشامیدن

عصاره برگ آن تقویت‌کننده کبد گرم، طحال، کلیه، بازکننده انسداد مجاری ادراری، برطرف‌کننده سوزش ادرار و تسکین‌دهنده تشنگی می‌باشد. مضر ریه است ولی مصرف با عسل ضرر آن را برطرف می‌کند. تخم آن خشک‌تر از برگ بوده ولی در بقیه خواص مانند عصاره برگ آن است.

مضرات

برگ و دانه در حد مصرف دارویی، همراه با عارضه نیستند. در مصرف بارهنگ آب به مقدار زیاد بنوشید تا از تجمع در معده جلوگیری کند. مصرف بارهنگ در زمان حاملگی و شیردهی توصیه نمی‌شود؛ چون روغن دانه که شباهتی به روغن خردل دارد، باعث تحریک رحم شده و با حالت مسهلی که ایجاد می‌کند، ممکن است مشکل ساز شود. ممکن است روغن مذکور دانه باعث آلرژی، التهاب و درماتیت در بعضی افراد حساس گردد.

بالنگو

طبع آن گرم و مرطوب است. تخم بالنگو خنک‌کننده، مسکن و آرام بخش درد است. برای نفخ و یبوست از آن می‌توان استفاده کرد. مقوی قلب می‌باشد. برای دل پیچه و شکم روش از آن می‌توان استفاده کرد. خوراکی است و مربای آن بسیار خوشمزه می‌باشد. رفع خونریزی لثه، تقویت کبد، خنک‌کننده و آرام بخش، رفع یبوست معده همراه با گلاب برای اسهال خونی و نیز اسهال‌های روده‌ای سودمند است برای درمان آسم بالنگو، تاج‌ریزی، خارخاسک، گل بنفشه، تاج خروس از هر کدام ۵ گرم و شکر تغار نرم سائیده ۲۰ گرم را در آب حل نموده آهسته به چند نوبت میل شود. برای درمان غش و جنون و جرب خشک و تر بلغم و سودا می‌توان از جوشانده تخم بالنگو به صورت شربت استفاده کرد یک قاشق مرباخوری با یک لیوان آب جوشانده با نبات شیرین کرده میل شود.

مضرات

زیاده‌روی در مصرف بالنگو زیان‌آور است.

تمشک



جوشانده ۲۵ گرم از برگ‌های تمشک در یک لیتر آب برای درمان انسداد مجاری ادرار مفید است. تمشک سرشار از ویتامین‌های C و K است و دارای خواص خنک، نرم‌کننده و ضد اسکوربوت می‌باشد. تمشک خون را تصفیه می‌کند و برای کسانی که به روماتیسم مبتلا هستند، بسیار مفید است. تمشک یبوست مزاج را معالجه می‌کند. تمشک برای تسکین درد سودمند است، زیرا تمشک دارای اسید سالسیلیک می‌باشد. تمشک خون را قلیائی می‌کند و قند آن برای مبتلایان به مرض قند مفید است. شربت تمشک برای بیماران مبتلا به سرخک و مخملک تجویز شده است. تخم و دانه‌ای که در تمشک وجود دارد، اغلب با دندان نیز خرد نمی‌شود، ولی وقتی خورده شود در معالجه‌ی یبوست و خشکی مزاج به طور طبیعی بسیار مؤثر است و سبب می‌شود که یبوست به کلی رفع گردد. شربت تمشک، مخلوط با آب برای رفع تب تجویز شده است. خوردن تمشک برای مبتلایان به مرض قند (دیابت)، تبهای صفراوی، التهاب مجاری ادرار، گلو درد (آنژین) مفید است. جوشانده ۲۰ تا ۵۰ گرم گل تمشک یا برگ تمشک در یک لیتر آب برای درمان ترشحات زنانگی، خونریزی در فواصل قاعدگی، اخلاط خونی، وجود خون در ادرار، گریپ، گرفتگی صدا، آب آوردن نسوج و بیماری‌های پوستی اثر شفابخش دارد. جوشانده را بعد از هر وعده‌ی غذا یک استکان می‌خورند. جوشانده گل یا برگ تمشک (به روشی که گفته شد) در استعمال خارجی برای درمان زخم‌های دهان، ورم لثه، درد گلو و ورم لوزه‌ها بکار می‌رود و بیمار با غرغره کردن این جوشانده دهان را می‌شوید. جوشانده برگ تمشک اسهال و ورم روده را معالجه

می‌کند، بدین منظور باید ۴۰ تا ۵۰ گرم برگ خشک تمشک را در یک لیتر آب سرد بخیسانید و به مدت ۱۰ دقیقه آن را جوشانده و سپس بگذارید ۱۰ دقیقه دم بکشد. پس از صاف کردن، روزی سه بار، هر بار یک فنجان آن را بین غذاهای اصلی بنوشید. جوشانده فوق برای تسکین درد معده از هر نوع که باشد مانند ترشی معده، نفخ و گاز شکم و تشنج معده مؤثر است. خوردن جوشانده برگ تمشک به مقدار ۳ تا ۴ فنجان در روز و بین غذاهای اصلی، بند آوردن ادرار را معالجه می‌کند. اگر ۴۰ تا ۵۰ گرم برگ خشک تمشک را در یک لیتر آب بریزید و آن را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه جوشانده و پس از ۱۰ دقیقه دم کشیدن و صاف کردن آن، به مقدار ۳ فنجان در روز بین غذاهای اصلی بنوشید، دردهای نقرسی و بسیاری از انواع رماتیسم را آرام می‌کند. اگر ۱۰۰ گرم برگ خشک تمشک را به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید و پس از دم کشیدن و صاف کردن آن را به عنوان محلول شستشو برای شستن بیماری برفک، جوش‌های صورت و یا هر نوع تحریکات دیگر پوست به کار ببرید، اثر شفابخش دارد. تمشک دارای خاصیت ضد عفونی کننده است. تمشک به علت دارا بودن ویتامین‌های C و K برای اوره و فشار خون مفید است. برای معالجه کک و مک، ابتدا صورت را خوب بشوئید و سپس ورقه نازکی از تمشک به مدت یک ساعت روی صورت بمالید. این کار را چند بار تکرار کنید تا کک و مک صورت از بین برود. برگ تازه تمشک را اگر بپزند و روی محل بیماری‌های پوستی قرار دهند، بیماری را التیام می‌دهد. گوشت پر دانه تمشک، دارای خواص توت فرنگی است و ترشی خون را از بین می‌برد. تمشک، عرق آور است؛ لذا بهترین زهکش سوراخ‌های پوست است.

مضرات

زیاده‌روی و مصرف بی‌رویه تمشک موجب ناراحتی قلبی، افزایش صفرا، سردرد و ناراحتی کبدی می‌شود.

توت



توت که به نام‌های توث، تت، تـود، فرسـاد و هـزار میوه نیـز نامیـده مـی‌شـود، دارای خاصـیت انـرژی‌زا و تقویت کننده‌ی اعصاب می‌باشد. همچنـین از ایـن میـوه هزار دانه می‌توان در مواردی مانند: زیاد کردن ادرار، یبوسـت، افـزایش شـیر مـادر، آلـرژی، احساس تشنگی، تقویت نیروی حافظه، آبله، سوء هاضـمه، تقویـت کبـد، نـاراحتی طحـال، تقویت بینایی، حصبه، زخم روده و اثنی عشر، انگل روده، خشـکی بینـی، اسـید اوریـک و نقرس نیز استفاده نمود. توت از قندهای نیروبخش است و قوای جسمی و روحـی را زیـاد می‌کند. هم برای اشخاص چاق و هم لا غر مفید است. شاه توت نیز مفید اسـت و معـده را تقویت می‌کند. معمولا شاه توت را خشک کرده و کوبیده آن را به جای برگ سماق مصرف می‌کنند. قند موجود در توت سفید برای کسانی که مبتلا به مرض قند هستند ضرر ندارد. بـه همین علت به آنها توصیه می‌شود به جای قند، چای را با توت خشک بخورنـد. ایـن میـوه خوشمزه دارای آنتی‌اکسیدانی به نام آنتوسیانید است. آنتی‌اکسیدان موجود در این میوه فوایـد بسیاری برای سلامتی دارد که یکی از آنها کاهش میزان کلسترول بـد خـون و جلـوگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی است. نقش دیگر آنتی‌اکسـیدان‌هـا پیشـگیری از سـرطان است، به همین دلیل مصرف توت برای پیشگیری از سرطان توصیه مـی‌شـود. تـوت سـفید حاوی فیبر فراوانی است، به همین دلیل ملین خوبی است. توت در سهل کردن جریان ادرار نیز نقش دارد. مصرف این میوه وزن را کاهش می‌دهد. طبق یافته‌های پژوهشگران فیبرهـای نامحلول موجود در تـوت کـالری جـذب شـده در بـدن را کاسـته و موجـب کـاهش وزن می‌شود. توت حاوی مقدار قابل توجهی ویتامین c و آهنَ است، از این رو مصـرف آن بـرای کسانی که کم‌خونی دارند توصیه می‌شود.

مضرات

مصرف توت بعد از غذا موجب سوء مزاج می‌شود. افراد مبتلا به ناراحتی معده، طحال و قلب باید در مصرف توتَ احتیاط نمایند. مصرف زیاد توت خشک شده موجب ناراحتی دستگاه تنفسی می‌شود. زیاده‌روی در مصرف بی‌رویه توت موجب بروز اسهال، ناراحتی صفرا و ناراحتی معده می‌گردد.

توت فرنگی



توت‌فرنگی که به نام‌های چیلک، لیدانه، خروله، جمیل و چلم نیز نامیده می‌شود، دارای خاصیت نشاط آور، آرام بخش و تقویت‌کننده اعصاب بوده و همچنین از این میوه‌ی خوش طعم می‌توان در مواردی مانند: تب، زیاد کردن ادرار، قلیایی کردن خون، تصفیه‌ی خون، افزایش شیر مادر، کم اشتهایی، سرفه، راشیتیسم، سل، رماتیسم، تقویت پوست، کلسترول خون، حصبه، گلو درد عفونی، سرماخوردگی، انگل روده، تصلب شرایین، کم خونی، تقویت کلیه و ناراحتی کیسه‌ی صفرا نیز مورد استفاده قرار می‌دهند.

مضرات

مصرف توت فرنگی در برخی افراد موجب حساسیت پوستی می‌شود. اشخاص مبتلا به آسم باید در مصرف توت‌فرنگی احتیاط نمایند. افراط در مصرف توت‌فرنگی ممکن است موجب تولید سنگ در کلیه شود.

خاکشیر

ضدسودا و ضد آلرژی بوده، برای ضعف معده ناشی از سوء مزاج سرد، یبوست سوداوی حتی در کودکان و نوزادان و پیران، تورم لوزه‌ها کم کردن ترشحات رحمی،

خونریزی بواسیر، خشکی پوست و شوره سر، ریزش و خارش مو و تقویت نیروی جنسی مردان و زنان مفید است. خوردن آن با شیر چاق کننده و موجب جلای (رطوبت‌های لزج و جامد را از سطح عضو دفع می‌کند) پوست صورت می‌باشد.

مضرات

بعضی از افراد هنگامی‌که خاکشیر می‌خورند ممکن است سردرد بگیرند اینگونه اشخاص باید خاکشیر را با کتیرا بخورند.

فرنجمشک

تقویت‌کننده قلب و معده و کبد و طحال، بازکننده انسداد مغز و سوراخ‌های بینی، دفع کننده رطوبت قفسه سینه می‌باشد. بوی دهان را خوشبو کرده، لثه و دندان را محکم می‌کند. ضماد آن برای سردرد سردمزاجان، بیماری‌های طحال و بواسیر مفید است. مقدار مصرف مجاز آن ۶ گرم در روزاست.

نکته

اگر فرنجمشک را در سرکه، آب انگور یا شربت بریزند مانع فاسد آن‌ها می‌شود.

مضرات

هیچگونه اثرات یا علایم مسمومیت ناشی از مصرف فرنجمشک گزارش نشده است اما از آنجا که این گیاه به منظور ایجاد قاعدگی مصرف می‌شود، لذا در صورت باردار بودن از مصرف آن اجتناب کنید.

قدومه

از قدومه عمدتاً به عنوان نرم‌کننده، برطرف‌کننده سرفه و ملین استفاده می‌شود. در طب گذشته از قدومه به عنوان خلط آور و ضدالتهاب استفاده می‌کرده‌اند. ۶-۹ گرم دانه قدومه را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت نیم ساعت بخیسانید. سپس روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید. آنچه تحت نام قدومه در بازار دارویی ایران ارائه

می‌شود عبارت است از قدومه شیرازی و قدومه شهری. قدومه شهری دانه‌های گیاه Lepidium perfoliatum از خانواده شب بو است که به جای دانه‌های قدومه شیرازی با نام عمومی قدومه ارائه می‌شود. ضدِ سرفه، ملین، نرم‌کننده سینه، خنک‌کننده، افزایش نیروی جنسی، ضد زردی در نوزادان، نعوظ‌آور (خیسانده با گلاب)، ضد سرطان پوست (ضماد با عسل)، ضد سودا.

مضرات

مصرف بی‌رویه از قدومه زیان‌آور است.

بخش یازدهم:

انواع صیفی‌جات و مزاج آنها

صیفی‌جاتی که رنگ زرد دارند موادی بنام بتاکاروتن هستند که در بدن انسان تبدیل به ویتامین A شده و برای دیده چشم بسیار مفیدند (در صورتی که بعد از آنها روغن زیتون خورده شود) صیفی‌جاتی که از رنگ سبز برخوردار هستند دارای موادی بنام کلروفیل و اسید فولیک بوده و برای خون‌سازی مفیدند.

صیفی‌ها	نوع مزاج	مصلح
بادمجان	گرم و خشک	پختن با گوشت بره، روغن گاوی تازه، سرکه، زیره، گلپر، انارو دانه انار
خربزه	گرم و تر	اب انار ترش سرکه
خیار بوته ای	سرد و تر	نمک، رازیانه، زنیان، مویز، عسل، زیره، پوست کندن
خیار چنبر	گرم و تر	مصطکی، انیسون
طالبی	گرم و تر	انار ترش، سرکه
فلفل سبز	گرم و خشک	صمغ عربی، صندل، گلاب
اقسام کدو	سرد و تر	آب عسل، زیره، نعناع، نمک، روغن زیتون، فلفل، خردل، آب غوره
گرمک	گرم و تر	آب انار ترش، سرکه
گوجه فرنگی	سرد و تر	روغن زیتون
هندوانه	سرد و تر	پوست هنداونه، عسل ، گلنگبین

بادمجان

تقویت‌کننده معده، مسکن دردهای گرم، خوشبوکننده عرق و مدر می‌باشد. موجب انسداد مجاری کبد و طحال، درد پهلو و لگن و تولید سودا شده و مصرف زیاد آن باعث تیرگی پوست، درد چشم سوداوی و بواسیر و کولیت می‌شود. مصرف آن با

روغن‌های ملین، ملین طبع و با سرکه قابض می‌باشد. برای مصرف بادمجان باید آن را پوست کنده و خرد کنید. سپس روی آن نمک بپاشید و در یک کاسه آب قرا دهید تا آب آن سیاه شود. این کار را چند بار تکرار کنید تا دیگر آب سیاه نشود.

مضرات

بادمجان با همه خواصی که گفته شد نباید مورد استفاده اشخاصی که بواسیر و یا درد چشم دارند قرار گیرد زیرا بیماری آنها را تشدید می‌کنند. اینگونه اشخاص اگر می‌خواهند بادمجان بخورند بهتر است آن را با گوشت و روغن و یا سرکه بپزند و بخورند.

خربزه



مدر، ملین شیرافزا، عرق‌آور، محرک اشتها و دافع سودا بوده، باعث تقویت نیروی جنسی می‌شود. آشامیدن جوشانده ۶ گرم پوست خشک آن، جهت دفع سنگ کلیه و مثانه مفید است. ماسک خربزه جهت شفافیت پوست و رفع لک صورت مفید است. مصرف زیاد آن در گرم مزاجان باعث التهاب ملتحمه می‌شود. خربره و هندوانه باید مابین دو وعده غذا مصرف شوند. خوردن آنها بلافاصله بعد از غذا، باعث فساد غذا در معده شده و ناشت خوردن آن نیز مضر است.

مضرات

خربزه را باید بعد از خوردن طعام خورد، درغیر این صورت دل را بهم می‌زند و قی می‌آورد. بعد از خربزه کسی که گرمی دارد سکنجبین بخورد و کسی که رطوبتش زیاد است کندر یا زنجفیل پرورده. اگر خربزه در معده فاسد شود، سم می‌گردد و هرگاه

سنگینی معده حس شود باید بسرعت معده را خالی کنند و به هر وسیله‌ای باشد استفراغ نمایند. خربزه عموماً و به ویژه ریشه‌اش قی‌آور است. گرمک دیر هضم است مگر اینکه با همه محتویاتش خورده شود.

خیار بوته‌ای

خیار حل‌کننده اورات و اسید اوریک است بنابراین مرض نقرس را درمان می‌کند. خیار ادرارآور است. خیار خون را تصفیه می‌کند. سوپ خیار حبس البول را از بین می‌برد. عصاره برگهای له شده خیار ایجاد تهوع می‌کند بنابراین در مسمومیت‌ها و اختلالات دستگاه جهاز هاضمه مصرف می‌شود. خیار عطش را تسکین می‌دهد. خیار ملین است. خیار را حلقه حلقه کرده و روی پوست صورت بگذارید چین و چروک‌های صورت را از بین می‌برد و صورت را جوان می‌کند. اگر پوست شما چرب است خیار را با آب مقطر بپزید و با این آب صورت خود را شستشو دهید.

مضرات

اشخاصی که ناراحتی معده دارند نباید در مصرف خیار زیاده‌روی کنند زیرا ممکن است باعث اختلال در دستگاه هضم گردد. خیار نفاخ است چون سریعاً در معده فاسد می‌شود همیشه باید آن را قبل از غذا خورد که به هضم غذا کمک کند. کسانی که نمی‌توانند خیار را خوب هضم کنند باید آن را با نمک بخورند.

خیار چنبر

طبع آن سرد و تر است. ماسک آن به شفافیت پوست کمک می‌کند همچنین خوردنش. برای این که نتیجه بهتری بگیریم خیار چنبر را با کمی آرد عدس مخلوط نموده روی پوست بگذارید. برای درد مفاصل خیار چنبر را با آرد جو و روغن

کنجد مخلوط نموده روی مفاصل بگذارید. خیار چنبر از نظر املاح از خیار معمولی غنی‌تر بوده و تخمه آن مفیدتر است. این نوع خیار هم‌چنین دیرهضم‌تر از خیار سبز بوده و باعث نفخ شکمی می‌شود. مصرف آن در دفع بعضی از انواع سنگ کلیه و مثانه مفید است. برای جلوگیری از نفخ خیار چنبر می‌توانید از نبات داغ عسل و یا عرق نعناع استفاده نمایید. خیار چنبر دارای ویتامین‌های A-C-B می‌باشد. حل‌کننده اورات و اسید اوریک است و نقرس را درمان می‌کند. ادارآور است و برای رفع سوزش ادرار بسیار مفید است خون را تصفیه می‌کند، ملین است، چین و چروک صورت را از بین می‌برد.

مضرات

اشخاص مبتلا به زخم معده و اسکوربوت باید در مصرف خیار چنبر احتیاط نمایند. زیاده‌روی و مصرف بی‌رویه خیار چنبر موجب سوء هاضمه، اسهال و همچنین عدم جذب ویتامین ث به بدن می‌گردد.

طالبی

طالبی میوه‌ای اشتهاآور است. ادرارآور، نرم کننده (ملین) و موجب طراوت و شادابی پوست بدن می‌شود. خوردن طالبی، بعد از غذا برای درمان کم خونی مفید است. مصرف طالبی برای کسانی که سل ریوی دارند مفید است. مخصوصاً برای کسانی که از یبوست می‌نالند مفید است. طالبی، تشنگی را در تابستان تسکین می‌دهد. گوشت طالبی برای تسکین سوختگی‌های سطحی و یا درمان ورم پوست مؤثر است. آب طالبی برای نرم نمودن پوست مفید است.

مضرات

کسانی که مرض قند دارند باید در خوردن طالبی جانب احتیاط را رعایت کنند و یا آن را مصرف نکنند. کسانی که ورم معده دارند، نباید در مصرف طالبی زیاده‌روی کنند.

فلفل سبز

آنتی اکسیدان موجود در فلفل سبز می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان را کاهش دهد. آنتی اکسیدان‌ها دارای اثر ضدپیری هستند و آسیب به سلول‌ها و مولکول DNAرا کاهش می‌دهند. فلفل سبز دارای مقادیر زیادی فیبر، پتاسیم و فلاونوئیدهای ارزشمندی مانند "کاپسایسین" است. فلانوئیدها به عنوان عوامل آنتی اکسیدانی در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان نقش دارند. فلفل سبز مسکن درد و آرام بخش عصب و با مزاج تندرستان سازگار است. در گرم کردن عصب و ماهیچه نظیر ندارد ضد درد، ضد چسبندگی پلاکت‌ها، ضد میکروب، ضد سرطان، ضد سم، ضد اکسیدان، ضد نفخ، ضد پسوریازیس، ضد ورم، ضد نیتروز آمین، ضد تب، ضداحتقان، قابض، تولید برادی کاری، بازکننده برونش‌ها، آنتاگونیست کلسیم، محرک گردش خون، ادرارآور، هضم‌کننده، معرق، کاهنده چربی خون، حل‌کننده فیبرین، حشره‌کش، ملتهب‌کننده، مقوی معده، گرمازا و نگهدارنده آب در بدن می‌باشد.

مضرات

مصرف آن برای افراد مبتلا به بیماری آرتریت رماتوئید (رماتیسم) توصیه نمی‌شود و این افراد بهتر است مصرف انواع فلفل‌ها را محدود کنند.

کدو سبز



ملین، مدر ادرار و عرق، تسکین‌دهنده تشنگی و بازکننده انسداد می‌باشد. سریع به هر خلطی که در معده غالب باشد تبدیل می‌شود پس باید در مزاج‌های گرم با آبغوره و یا سرکه و در مزاج‌های سرد با زیره سیاه و ادویه‌های گرم مصرف شود در غیراین صورت اخلاط مضر در بدن تولید خواهد کرد. مربای کدو برای تولید خلط صالح، دفع مواد سوداوی و تقویت اعصاب موثر است. ترشی کدو لطیف‌کننده و هضم‌کننده غذا و مسکن حرارت خون و صفرا می‌باشد.

مضرات

کدو برای کسانیکه طبع سرد دارند و یا در مناطق سردسیر زندگی می‌کنند خوب نیست زیرا ایجاد نفخ وسنگینی و درد معده می‌کنند .و بنابراین اشخاص اگر بخواهند کدو بخورند حتما باید آن را با ادویه‌های گرم مانند خردل و سیر و فلفل و نعناع بخورند.

کدو حلوایی

کدو حوایی با داشتن غنی‌ترین ریزمغذی‌ها، مجهز به سلاح‌هایی موثر برای مقابله با بیماری‌ها است. علاوه بر این کدو حلوایی به دلیل دارا بودن مقادیر بالای بتاکاروتن که در میوه‌ها و سبزی‌های نارنجی رنگ مثل هویج و کدو به وفور یافت می‌شود، از پوست در برابر تشعشعات ماوراءبنفش محافظت می‌کند و مصرف عصاره آن به طور روزانه حتی تاثیر محافظتی کرم ضد آفتاب را افزایش می‌دهد. به علاوه عصاره کدوحلوایی لایه محافظی روی پوست در برابر فاکتورهای محیط‌زیستی دیگر مثل آلودگی هوا، استرس و

دود سیگار ایجاد می‌کند. تخمه‌های کدو حلوایی به دلیل این که منابع سرشار از عنصر روی و اسیدهای چرب امگا۳ هستند، مهارت و توان مغز را بالا برده و به شما کمک می‌کنند بهتر و سریع‌تر فکر کنید، ذهن شما را تیزتر کرده و در عین حال سبب تقویت تراکم استخوان‌های سالم می‌شود. اسیدهای چرب موجود در این محصول جالیزی همچنین در از بین بردن چین و چروک‌های پوست موثر است. اگر به هنگام پخت و پز اندکی از روغن تخم کدو استفاده کنید، در تقویت بهداشت دهان و دندان شما و پیشگیری از پوسیدگی دندان‌ها بسیار موثر است.

مضرات

اشخاصی که مبتلا به کولیت می‌باشند باید در مصرف کدو حلوایی احتیاط کنند. زیاده‌روی در مصرف کدو حلوایی موجب اختلال در قوای جنسی، ضعف اشتها، افزایش سودا، نفخ، ناراحتی معده شده و همچنین موجب عدم جذب ویتامین ث می‌شود.

گوجه‌فرنگی

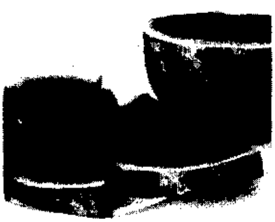
گوجه‌فرنگی گرچه دارای اسید سیتریک است اما بدن را قلیایی می‌کند. گوجه‌فرنگی درجه قلیایی بودن خون را بالا برده و به دفع مواد سمی خون کمک می‌کند بطور کلی تصفیه‌کننده خون است. به دفع اسید اوریک کمک می‌کند. گوجه‌فرنگی ملین است. برای درمان ورم ملتحمه چشم مفید است. سنگ کلیه را دفع می‌کند. آقایان با خوردن مرتب گوجه‌فرنگی می‌توانند خود را در مقابل سرطان پروستات بیمه کنند. گوجه‌فرنگی از ورم آپاندیس جلوگیری می‌کند. برای رفع دندان درد، ریشه و شاخه برگ‌های گوجه‌فرنگی را با آب بجوشانید و این جوشانده را مضمضه کنید. از جوشانده برگ گوجه‌فرنگی برای دفع شته و حشرات می‌توانید استفاده کنید. بدین منظور باید یک کیلوگرم برگ تازه گوجه‌فرنگی را در یک لیتر سرکه خیس کرده و در داخل ظرفی که ۲

لیتر آب جوش دارد بریزید و ظرف را روی چراغ قرار داده و به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید ظرف را از روی چراغ برداشته بگذارید تا مدت دو روز بماند و گاه‌گاهی آن را هم بزنید سپس آن را با فشار صاف کنید. گوجه‌فرنگی برای مبتلایان به نقرس و رماتیسم مفید است. گوجه‌فرنگی ورم مفاصل را برطرف می‌کند. از تصلب شرائین جلوگیری می‌کند و حتی مصرف آن برای این مرض مفید است. اوره خون را پائین می‌آورد. ورم مخاط روده را رفع می‌کند. برای تمیز کردن خون باید از آب گوجه فرنگی و کرفس به نسبت مساوی و به مقدر سه فنجان در روز قبل از غذا و بمدت سه هفته استفاده کنید. برای تمیز کردن لکه جوهر بر روی لباس یک تکه پنبه را در داخل آب گوجه فرنگی برده و لکه جوهر را با آن مالش دهید و سپس آنرا بشوئید. اگر پوست شما کک و مک دارد هر روز آنرا با آب گوجه فرنگی تمیز کنید کم کم کک و مک‌ها را از بین می‌برد.

مضرات

در بعضی از اشخاص هضم گوجه فرنگی با اشکال صورت می‌گیرد آنهایی که معده حساس دارند نباید درخوردن گوجه فرنگی افراط کنند. بعضی از افراد نسبت به گوجه‌فرنگی حساسیت دارند اینگونه افراد نیز نباید گوجه فرنگی بخورند.

هنداونه



مدر، تصفیه‌کننده خون تسکین‌دهنده صفرا و خون و تشنگی است. آشامیدن آن با سکنجبین جهت یرقان و مواد صفراوی سوخته و سنگ کلیه مفید می‌باشد. مربایَ پوست آن با عسل و شکر جهت وسواس، درد سینه، ضعف معده و تقویت هاضمه مفید است. مصرف آن برای سرد مزاجان و

کسانی که مشکل معده و طحال درند مضر است هنداونه به جهت لطـافتی کـه دارد بـه سرعت تبدیل به صفرا می‌شود لذا مصرف زیاد آن به صفراوی مزاجان توصیه نمی‌شود.

مضرات

هندوانه برای اشخاص سرد مزاج و آنهایی که دارای معده سـرد مـی‌باشـند مناسـب نیست. اینگونه اشخاص اگر می‌خواهند هندوانه بخورند باید آن را با شکر، ویا عسـل و یا گل قند بخورند. همچنین هندوانه در اشخاص سرد مزاج باعث درد مفاصل و ضعف جنسی می‌شود.

بخش دوازدهم:

انواع گوشت و مزاج آنها

گوشت نام یک ماده آلی است که در بدن بیشتر جانوران وجود دارد. انسان‌ها گوشت حیوانات را می‌خورند. گوشت غالبا همراه استخوان و مقداری چربی است و سرشار از پروتئین است.

گوشت ها	نوع مزاج	مصلح
آهو	گرم و خشک	سماق، گشنیز، مرزه، پختن با روغن بادام یا روغن کنجد، سکنجبین
اردک	سرد و خشک	کرفس، پونه، نخود، شوید، تره، دارچین، سکنجبین
بز	سرد و خشک	نمک، فلفل، پیاز، دارچین، زیره ،میخک، بادم، نارگیل، خرما
بلدرچین	گرم و خشک	روغن کنجد، روغن بادام، آب انار، روغن زیتون
بولقمون	گرم و تر	گشنیز، سماق
گاو	سرد و خشک	دارچین، فلفل، زنجبیل، پیاز، سکنجبین، گلپر، سیر، تره تیزک، زیره
گوزن	گرم و خشک	سرکه ، آبغوره، روغن‌های گیاهی
گوساله	سرد و تر	گشنیز، سماق، مرزه
گوسفند	گرم و تر	گشنیز، سماق، مرزه
پاچه	سرد و تر	گلپر ، مرزه، زنجبیل، دارچین
جگر سفید	گرم و تر	شاه زیره، خیساندن در سرکه و سپس کباب نمودن، دارچین
جگر سیاه	گرم و تر	ادویه گرم، نمک، دارچین، گشنیز، شاه زیره، سرکه، کباب نمودن
قلوه	سرد و تر	کباب نمودن با روغن زیتون، نمک، فلفل، دارچین، مصطکی، شاه زیره

دل	گرم و تر	آویشن، زیره، فلفل، گلپر،خواباندن در روغن کنجد و بعد کباب کردن
زبان	گرم و تر	طبخ با سرکه و یا گشنیز خشک زیره، خولنجان،مرزه
مغز	سرد و تر	نمک، آویشن، دارچین ،زیره، ترشی‌های طبیعی
سیرابی	سردو تر	گلپر، سرکه ، مرزه، زنجبیل، دارچین
شتر	گرم و خشک	جوشاندن با روغن زیتون ، پختن با نمک و شوید، فلفل، سرکه، زیره
شتر مرغ	گرم و خشک	سرکه، روغن
غاز	گرم و خشک	آب انار، زیره، دارچین، فلفل، زنجبیل
قرقاول	گرم و خشک	سکنجبین
گنجشک	گرم و خشک	آب انار، ابغوره، سکنجبین ترشی، دارچین، هل
کبوتر	گرم و خشک	پختن با آبغوره یا سرکه، کاسنی، کرفس، سماق، شوید، تره، نخود
کبک	گرم و خشک	ترشی‌های طبیعی ، سکنجبین
خروس	سرد و خشک	روغن‌های گیاهی ، ادویه گرم، سکنجبین
سار	گرم و تر	آب انار، آبغوره، سکنجبین ترش مزه، دارین، هل
مرغ محلی	سرد و تر	ادویه گرم، سکنجبین
تخم مرغ	زرده تخم مرغ گرم و سفیده آن سرد است	ادویه گرم، نمک
انواع ماهی	سرد وتر	پختن با دنبه یا کنجد، زنجبیل، اویشن، عسل، گلنگبین ادویه گرم
تخم ماهی	گرم و خشک	زنجبیل، سکنجبین
میگو	گرم و تر	سرکه، شربت انار، شاه زیره، نعناع
کباب	گرم و خشک	سماق، گشنیز، فلفل، سکنجبین، اطریفل

بلدرچین

ارزش پروتئین موجود در گوشت این پرنده۲۴/۹۱۳ درصد می‌باشد و این در حالی است که انواع اسیدهای آمینه کمیاب که در سایر پروتئین‌ها یافت نمی‌شود، در گوشت این پرنده به وفور وجود دارد. نتایج تحقیقات متعدد نشان داده است که میزان پروتئین موجود در گوشت بلدرچین ۵ تا ۱۰ درصد بیشتر از سایر پرندگان و نشخوارکنندگان می‌باشد. به همین دلیل در اغلب نقاط دنیا متخصصان برای افراد مُسن و از کار افتاده که احتیاج مُبرمی به ترمیم سلول‌های از دست رفته بافت‌های خود دارند، مصرف گوشت بلدرچین را تجویز می‌نمایند. از طرف دیگر به دلیل وجود عناصر معدنی کمیاب و ویتامین در گوشت این پرنده، برای بیماری‌هایی چون آسم، تشنج، فشار خون بالا، ضعف اعصاب و یا در مواردی ناراحتی‌های روانی و همچنین بی‌خوابی مفید می‌باشد. همچنین گوشت بلدرچین منبع خوب نیاسین، فسفر، مس، تیامین، ریبوفلاوین، ویتامینB6، روی، آهن و سلنیوم است. تخم بلدرچین نسبت به تخم مرغ از مزه بهتری برخوردار بوده و به علت کراتن خاصی که در آن ذخیره شده است، در درمان بیماری آسم تأثیر مفیدی دارد. از طرف دیگر به علت غنی بودن از ویتامینB ، در درمان بیماری‌های عصبی موثر می‌باشد. همچنین تخم بلدرچین به علت وجود آمینواسیدهای فراوان، در تغذیه کودکان و بیماران بسیار موثر است. ضمناً از چربی کمتری نسبت به تخم مرغ برخوردار است.

مضرات

در صورت افراط در مصرف گوشت آن امکان ایجاد جوش‌های پوستی و خارش آن‌ها می‌باشد که البته می‌توان آن را به حساسیت‌های شخصی مربوط به گوشت این

پرنده مربوط کرد که تنها منحصر به بلدرچین نمی‌باشد و اگر با روغن و ترشی صرف شود این عیب نیز مرتفع می‌شود.

بوقلمون

این گوشت به دلیل دارا بودن اسید آمینه تریپتوفان به ترشح بیشتر سروتونین کمک کرده و باعث سرحالی و آرامش در افراد دچار علائم افسردگی موقت می‌شود. این گوشت اگر فاقد مواد هورمونی باشد، می‌تواند میزان هورمون تستوسترون را در بدن آقایان در حد مطلوب نگه داشته و منجر به افزایش عملکرد جنسی و افزایش گلبول‌های قرمز خون شده و از پوکی استخوان جلوگیری کند. بوقلمون‌ها به دلیل پاهای فعال در ناحیه ران‌ها دارای رگ‌های خونی بسیاری هستند. این رگ‌ها حاوی هموگلوبین‌های حاوی آهن هستند که اکسیژن را به ماهیچه‌ها می‌رسانند. بنابراین هرچه رنگ ماهیچه ران تیره‌تر باشد مصرف آن برای کسانی که کمبود آهن دارند مفیدتر است. اسید آمینه موجود در گوشت بوقلمون می‌تواند از تجمع سرب و جیوه در بدن جلوگیری کرده و با کمک به عملکرد کبد، سموم بدن را دفع نماید.

مضرات

گوشت بوقلمون دارای مقدار کمی اگزالات است. بنابراین بیماران مبتلا به سنگ کلیه اگزالاتی باید در مصرف آن محتاط باشند. این گوشت به دلیل حاوی بودن اسید آمینه پورین در مبتلایان به نقرس باید به میزان بسیار کم‌مصرف شود.

اردک

دیر هضم و نفاخ می‌باشد چاق‌کننده بدن، دفع‌کننده بادهای گرم و تقویت کننده نیروی جنسی می‌باشد. خوردن زیاد آن تولید خون غلیظ می‌کند به جز بازو و جگر آن که خون صالح تولید می‌کند. پیه آن گرم و لطیف و ملین و محلل است. سنگدان آن دیر

هضم بوده ولی اگر کامل هضم شود تقویت‌کننده معده و احشا می‌باشد. تخم اردک غلیظ‌تر و دیر هضم‌تر و غذائیت آن ضعیف‌تر از تخم مرغ است. بهترین شکل مصرف آن شکم پر کردن آن با پیاز و روغن زیتون و ادویه مصلح آن می‌باشد.

تخم مرغ

زرده نیم برشت آن صالح الکیموس، کثیر الغذا، مقوی قلب و مغز و نیروی جنسی و کسانی که خون زیاد از دست داده‌اند می‌باشد. برای بیماری‌های سینه، معده، روده، کلیه و مثانه مفید است. مداومت و زیاد خوردن آن باعث سنگ کلیه و ایجاد بیماری‌های پوستی می‌شود.

مضرات

مصرف بی‌رویه تخم مرغ باعث پروتئین اضافه در بدن می‌شود. پروتئین اضافه برنیاز بدن باری سنگین بر بدن ایجاد کرده و بخصوص برای کبد و کلیه که ارگانهای سوخت و ساز و دفع این ماده هستند کشنده می‌باشد. این مسئله بخصوص در مورد کسانیکه به بیماری‌های کبد و کلیه در هر درجه و حالتی دچارند خطرناک‌تر نیز می‌باشد. بار اضافه پروتئین در بدن علاوه بر زیان‌هایی که برای کلیه و کبد دارد باعث اسیدی شدن بدن گشته که این نیز به نوبه خود سرچشمه بیماری‌های مختلف از جمله بیماری‌های استخوان، مانند آرتروز و پوکی استخوان می‌باشد.

شتر

این گوشت در مقایسه با گوشت گاو از میزان پروتئین و چربی کمتری برخوردار است و در مقایسه با سایر گوشت‌های دیگر حاوی سدیم بیشتر و پتاسیم کمتری است. مقدار ویتامین B کمپلکس و برخی عناصر معدنی نظیر فسفر و کلسیم آن بسیار زیاد است. اما باید افزود که نسبت آهن و روی آن کمتر از گوشت سایر دام‌های اهلی است و نسبت کلسیم این گوشت در عضلات ران آن زیادتر است. ویتامین‌های گروه B این گوشت در

تقویت اعصاب تاثیر زیادی دارد و روی آن در تقویت قوای جنسی و جلوگیری از اختلالات در رشد جنین کارآمد است. کالری بسیار بالای گوشت شتر قوای بدنی و استقامت را زیاد می‌کند و توصیه می‌شود که بانوان باردار و شیرده، دانش‌آموزان، ورزشکاران و افراد کهنسال از خوردن آن غافل نشوند. ویژگی اصلی و متمایزکننده گوشت شتر در مقایسه با دیگر گوشت‌ها، فقدان مواد هورمونی و آنتی‌بیوتیک در آن است چرا که این حیوان در طبیعت آزاد و به دور از پرورش دامی رشد می‌کند. همچنین وجود مواد طعم‌دهنده و معطر در گوشت این حیوان موجب تحریک و ترشح غدد بزاقی و شیره معده شده و در نتیجه قدرت جذب را افزایش می‌دهد. معمولا از قلم و کوهان شتر در درمان درد پا و کمر و دردهای روماتیسمی استفاده می‌شود. از گوشت شتر به همراه کوهان آن که چربی خالص بوده و تقریبا ۸۲ درصد از وزن کل چربی بدن شتر را تشکیل می‌دهد در تهیه انواع خورش، آبگوشت و خوراک استفاده می‌شود. دل، جگر، قلوه، مغز، زبان و دیگر احشای این حیوان نیز از نظر ارزش تغذیه‌ای تقریبا مانند دیگر دام‌های اهلی است.

مضرات

گوشت شتر پیر برای سرخ کردن مناسب نیست چرا که میزان کلاژن آن زیاد و حین سرخ کردن ناپز می‌ماند.

شتر مرغ

تحلیل برنده باد و برطرف‌کننده بلغم می‌باشد. خوردن گوشت آن برای فلج، لرزش، درد مفاصل و کمر، بیماری‌های سرد و رحم مفید بوده و خوردن روغن پیه آن برای تکلم کودکان و رفع سردی بدن نافع است. مالیدن آن به بدن وپاها باعث سرعت حرکت اطفال می‌شود.

نکته

مالیدن پیه شترمرغ به بدن باعث فرار مارها از شخص می‌گردد و در صورت نزدیک شدن، مار بیهوش می‌گردد.

مضرات

دیرهضم بوده و برای گرم مزاجان مضر است.

کبک

برای تقویت قوای جنسی، برطرف نمودن ضعف عمومی بدن و درد مفاصل، تقویت حافظه (درمان فراموشی)، تقویت سیستم گوارشی، پیشگیری از ابتلا به عوارض قلبی و عروقی به دلیل کلسترول بسیار پایین موثر است. وجود مقدار زیادی از مواد معدنی در گوشت این پرنده نشان دهنده ارزش حیاتی آن است. مقدار پتاسیم این گوشت زیاد است و کلسیم، فسفر، منیزیم، آهن و گوگرد موجود در آن نیز می‌تواند نیاز بدن را تامین کند. کانی‌های موجود در این گوشت به خوبی جذب بدن می‌شود و به همین جهت زمینه مواد مورد نیاز بدن را در دسترس سلول قرار می‌دهد.

مضرات

آهن گوشت کبک، فقیر است و در مقایسه با گوشت شترمرغ و حتی مرغ، آهن کمتری دارد.

خروس

آبگوشت خروس علاج تب‌های مزمن است. سوپ خروس درد مفاصل و لرزش را از بین می‌برد. سوپ خروس داروی برونشیت است. آبگوشت خروس پیر با شوید بهترین درمان قولنج است.

مضرات

مضرات خاصی بیان نشده است.

گوسفند

موافق‌ترین گوشت برای مزاج انسان بوده و دل و جگر و کلیه آن برای تقویت قلب و کبد و کلیه انسان مفید است. گوشت آن کثیر الغذا بوده و به سرعت هضم می‌شود. تولیدکننده خون صالح، تقویت‌کننده بدن و چاق‌کننده می‌باشد. خوردن مداوم گوشت خالص و بدون استخوان آن با سرکه و عسل پخته فوق العاده مقوی بدن بوده، مانع غش و رفع خفقان می‌شود.

مضرات

زیاد خوردن مغز آن باعث کند ذهنی و فراموشی می‌شود.

گوشت گاو

چاق‌کننده، تقویت‌کننده بدن و دیرهضم می‌باشد. خون غلیظ تولید کرده باعث ایجاد بیماری‌های سوداوی مانند سرطان، جذام، ورم، طحال، بیماری‌های پوستی، وسواس، سیاتیک، بیماری‌های مفصلی و صعود بخارات غلیظ و بد بو به قلب و مغز و هم چنین زایمان زودرس می‌شود. بهترین نوع آن گوشت گاو زرد و بهترین فصل خوردن آن فصل بهار می‌باشد.

مضرات

بوعلی سینا شانزده بیماری مهلک را به مصرف گوشت گاو و گوساله مرتبط می‌داند که اولین آن سرطان ودوم مالیخولیا معادل (اسکیزوفرنی امروز) و سوم بواسیر (هموروئید). گوشت گاو به شدت سوداز‌است و خون را غلیظ و برای کبد بار سنگین دارد. سبب تیرگی پوست و حالت‌های عصبی و افسردگی و وسواس می‌شود. رسول خدا فرموده است: (گوشت گاو مرض است، شیر آن شفاست و روغن آن (روغن حیوانی) دواست.)

ماهی

زود هضم، مرطوب کننده، چاق کننده، شیرافزا بوده، در گرم مزاجان محرک نیروی جنسی، مصلح خلط‌های گرم می‌باشد. برای بیماری‌های ریوی، ضعف کبد و کلیه درد و پیچش روده موثر است. برای سردمزاجان و مرطوبین، افرادی دارای مغز مرطوب و معده بلغمی مضر است که با پختن در روغن گاو یا مصرف مصلحات گرم ضرر آن برطرف می‌شود. کباب روی آتش بهتر از سرخ کردن آن در روغن است.

مضرات

تخم ماهی قطع‌کننده بلغم بوده و برای کلیه و طحال و دفع بادهای بدن مفید است ولی برای افراد گرم مزاج مضر است. آشامیدن آب بلافاصله بعد از خوردن ماهی بسیار مضر و موجب بیماری‌های مزمن می‌گردد. خوردن همزمان آن با شیر و تخم مرغ و گوشت حیوانات خشکی بسیار مضر است. ماهی را اگر در روغن سرخ کنند باعث تشنگی شده و دیر از معده دفع می‌شود. گوشت ماهی برای بیمار مبتلا به نقرص مضر است.

مرغ

مرغ جوان محلی و جوجه آن برای چاق کردن بدن، تقویت مغز و معده‌های مرطوب، تصفیه پوست صورت و صدا مفید است. جگر آن کثیرالغذا، چاق‌کننده و دیرهضم می‌باشد. در بیماری‌های صفراوی و گرم، خوردن جوجه خروس مفید است چون چربی آن کمتر از جوجه مرغ بوده و در بدن به صفرا تبدیل نمی شود.

مضرات

مرغ صنعتی، طبیعت سرد و تر دارد و بخاطر پرورشی بودن آن و نوع تغذیه، برای انسان فوق العاده مضر می‌باشد. گوشت مرغ برای بیمار مبتلا به نقرس مضر است.

میگو

میگو یک منبع بسیار غنی از ریزمغذی سلنیوم و ویتامین B12 است و مصرف آن خصوصاً در افراد مبتلا به کم خونی و ریزش مو توصیه می‌شود. اسیدهای چرب غیراشباع امگا۳ که در ماهی و میگو یافت می‌شوند میزان کلسترول خوب(HDL) را افزایش می‌دهند. میگو یکی از آبزیان خوش خوراک محسوب می‌شود که در تغذیه انسان به عنوان یک منبع پروتئین دریایی اهمیت زیادی دارد و از لذیذترین غذاهای دریایی است. از نظر مقایسه‌ای نسبت به سایر غذاهایی که پروتئین زیادی دارند، نظیر گوشت ماهی و گروه ماکیان، میگو کالری کمتری دارد. پروتئین موجود در میگو کیفیت بالایی داشته و حاوی تمام اسیدآمینه‌های لازم جهت رشد می‌باشد. پروتئین میگو همانند سایر جانوران دریایی به دلیل نداشتن بافت همبند به راحتی هضم می‌شود. برای گروه‌هایی از مردم نظیر افراد مسن که در جویدن و هضم غذا مشکل دارند، غذای حاوی میگو گزینه مناسبی برای تامین پروتئین روزانه آنهاست. گوشت گوسفند، گوساله، مرغ، ماهی و میگو جزء غذاهای با پروتئین بالا محسوب می‌شوند که معمولاً نیاز پروتئینی بدن توسط آنها تامین می‌شود. میزان کلسترول در ۱۰۰گرم میگو حدود دو سوم میزان کلسترول در یک تخم‌مرغ ۵۰گرمی است؛ یعنی در وزن مساوی، میزان کلسترول میگو یک‌سوم کلسترول تخم‌مرغ است. با این تفاوت که در میگو، میزان اسید چرب اشباع که برای سلامتی مضر است، صفرا است که می‌تواند به کاهش کلسترول خون کمک کند. میزان اسیدهای چرب امگا۳ در خون افراد مبتلا به افسردگی، کمتر از میزان طبیعی است؛ به همین دلیل مصرف میگو تا حدودی در درمان و پیشگیری از افسردگی موثر است. بر همین اساس، اسیدهای چرب غیراشباع موجود در میگو، نقش ضدالتهابی داشته که با مصرف آن می‌توان از ابتلا به بیماری‌های التهابی، مانند ورم مفاصل و برونشیت مزمن پیشگیری کرده و علائم این قبیل بیماری‌ها را کاهش داد. در افراد مبتلا به سردردهای میگرنی، دریافت منابع غذایی حاوی

اسیدهای چرب امگا۳، در کاهش علائم و عوارض این بیماری مفید است. میگو به علت دارابودن مواد مغذی در پیشگیری و درمان آسم در دوران کودکی و در رژیم غذایی از ابتدای دوران کودکی موثر است. ضریب هوشی نوزادانی که مادرانشان در دوران بارداری از مواد غذایی دریایی همچون ماهی و میگو استفاده کنند بیش از سایر نوزادان است. کودکانی که مادران آنها در دوران بارداری به میزان کافی از ماهی و میگو استفاده کرده‌اند در شش ماه اول تولد از نظر رفتاری و هوش حدود دوماه از سایر همسالان خود جلوترند. مصرف میگو مواد سرطان‌زا را در بدن خنثی و در افراد مبتلا به ایذر از پیشرفت بیماری جلوگیری می‌کند. اسیدهای چرب غیراشباع موجود در میگو نقش ضدالتهابی دارد، در نتیجه با مصرف آن می‌توان از ابتلا به بیماری‌های التهابی مانند ورم مفاصل و برونشیت مزمن پیشگیری کرد .استفاده از میگو به دلیل بالا بودن محتوای اسید چرب امگا-۳ برای مبتلایان به افزایش چربی خون مانعی ندارد. مصرف مداوم ماهی و میگو ایمنی در برابر سه نوع سرطان خون را سبب می‌شود. میزان سکته قلبی در افرادی که مرتب میگو می‌خورند کمتر از کسانی است که میگو نمی‌خورند و گوشت قرمز استفاده می‌کنند. میگو حافظه را تقویت می‌کند و قدرت ذهنی را بالا می‌برد .تمامی خوراکی‌های دریایی به شکل عام و میگو به صورت خاص دستگاه دفاعی بدن را تقویت می‌کنند. میگو در بالا بردن مقاومت بدن، بهبود التهاب‌ها، بیماری‌های قلبی و مبارزه با سرطان کمک فعالانه‌ای دارد.

مضرات

مبتلایان به بیماری نقرس باید در مصرف میگو احتیاط کنند. افرادی که مبتلا به آسم و سنگ کیسه‌ی صفرا می‌باشند، باید در مصرف میگو احتیاط نمایند. زیاده‌روی در مصرف میگو موجب خارش جلدی و... می‌گردد.

کباب

همه کباب‌ها گرم و خشک می‌باشند ولی درجه آنها بر حسب نوع گوشت، متفاوت است. همه انواع آن محرک اشتها، تولیدکننده خون صالح، تقویت‌کننده بدن و نیروی جنسی و گرم‌کننده کل بدن به خصوص کلیه‌ها بوده، برای معده‌های مرطوب و کسانی که فصد یا حجامت کرده باشند بسیار مفید است.

خوردن آب بعد از آن به خصوص بعد از کباب ماهی بسیار مضر است.

بخش سیزدهم:

انواع ادویه‌ها و چای‌های سنتی و مزاج آنها

از ادویه‌ها می‌توان برای تعادل مزاج غذاها بر حسب مزاج فرد استفاده کرد و مزاج آن‌ها را تغییر داد.

ادویه ها	نوع مزاج	مصلح
آویشن	گرم و خشک	سرکه ،انگور
افتیمون	گرم و خشک	زعفران، کتیرا، روغن بادام، صمغ عربی
انیسون	گرم و خشک	رازیانه، سکنجبین
اسپند	گرم و خشک	میوه‌های ترش، سکنجبین
اسطو خدوس	گرم و خشک	سکنجبین
بادرنجبویه	گرم و خشک	صمغ عربی
برگ بو	گرم و خشک	کتیرا
پونه	گرم و خشک	کتیرا
تخم کافشه	گرم و خشک	انیسون، شیرینی‌های طبیعی
چای سبز و سیاه	گرم و خشک	شیر بز، بادیان خطایی، مشک، دارچین، زنجبیل
خردل	گرم و خشک	روغن بادام، کاسنی، سرکه
دارچین	گرم و خشک	کتیرا، مصطکی
رازیانه	گرم و خشک	صندل، سکنجبین
رزماری	گرم و خشک	سکنجبین
زرد چوبه	گرم و خشک	آب لیمو، اب بالنگ
زعفران	گرم و خشک	آنیسون، سکنجبین
زنجبیل	گرم و خشک	عسل، روغن بادام
زنیان	گرم و خشک	گشنیز، باقلا

زیره	گرم و خشک	عسل، آویشن، کتیرا
سماق	سرد و خشک	انیسون، مصطکی، طبخ با بادمجان
سیاه دانه	گرم و خشک	در سرکه خیساندن، کتیرا
فلفل	گرم و خشک	روغن‌های گیاهی سرد(برای گرم مزاجان) عسل (برای سرد مزاجان)
قهوه	سرد و خشک	زعفران، گلاب، روغن پسته، زنجبیل
کاکائو	گرم و خشک	زعفران، روغن پسته ، گلاب
گلاب	سردو تر	
گل گاوزبان	گرم و تر	صندل سفید
میخک	گرم و خشک	صمغ غربی
نشاسته	سرد و خشک	کرفس، میخک، شیرینی‌های طبیعی
نمک	گرم و خشک	روغن بادام، آویشن، گوشت حیوان جوان فربه
وانیل	گرم و خشک	زعفران، روغن پسته، گلاب
هل	گرم و خشک	کتیرا

آویشن



بازکننده انسداد، خشک‌کننده، تحلیل برنده بادها و بلغم، لطیف‌کننده غذاهای غلیظ، اشتهاآور، مدر و جاری‌کننده حیض بوده، موجب تنقیه ریه و معده و کبد و روده‌ها از رطوبت و بلغم شده و مانع صعود بخار به مغز می‌گردد. در درد دندان، درد کمر و مفاصل سرد و بیمای‌های رحمی مفید است. خوردن آن با آب انجیر جهت سرفه و تنگی نفس و با پنیر تازه چاق کردن بدن و با آب کرفس جهت خرد کردن سنگ مفید است.

مضرات

زنان حامله مجاز به مصرف این خوراکی نمی‌باشند. زیرا آویشن برای خانم‌های آبستن زیان‌آور بوده و موجب خروج جنین می‌شود، همچنین آویشن شیرازی در برخی افراد موجب کم اشتهایی و ضعف نیروی جنسی شده و برای اشخاص مبتلا به آلبومینوری نیز مضر می‌باشد. افراط در مصرف آویشن موجب بروز آلبومین در ادرار می‌گردد.

افتیمون



تحلیل برنده ورم‌ها، لطیف‌کننده بازکننده انسداد و مفرح قلب بوده، جهت بیماری‌های مغز و اعصاب مانند سردرد، تشنج، افسردگی، کابوس، وسواس و بیماری مفاصل مفید است. به تنهایی مسهل بلغم و سودا و با بنفشه مسهل صفرا می‌باشد. از آنجایی که بسیار لطیف و ضعیف است جوشاندن و کوبیدن باعث از بین رفتن خاصیت آن می‌شود هنگام مصرف نباید آن را نرم کوبید و یا زیاد جوشاند.

مضرات

افتیمون سمّی می‌باشد، لذا در مصرف آن باید نهایت دقت را به عمل آورد. زنان باردار مجاز به مصرف افتیمون نمی‌باشند. زیاده‌روی در مصرف افتیمون موجب بروز تاول و غش می‌شود. افراد گرم مزاج و صفراوی مزاجِ و همچنین اشخاصی که مبتلا به ورم روده می‌باشند، باید در مصرف افتیمون احتیاط نمایند.

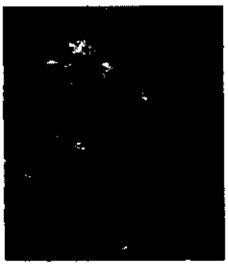
اسپند

مردم به اثر ضدعفونی‌کنندگی اسپند در زمان‌های دور پی‌برده بودند و در اطراف بستر بیمار و جاهای پر ازدحام از آن دود می‌کردند و بدین طریق محیط را ضد عفونی می‌کردند. نوشیدن جوشانده ریشه اسفند در هر روز صبح ناشتا برای درمان اگزما مفید می‌باشد. کسانی که به علت ضعف مثانه یا سستی کمر دچار شب ادراری می‌باشند شب‌ها با خوردن مخلوطی از تخم رازیانه و اسپند و صبح‌ها با خوردن یک یا دو عدد تخم مرغ و کمی عسل شب ادراری آن‌ها درمان خواهد شد.

مضرات

برای افراد مبتلا به آسم و آلرژی مضر است.

اسطو خودوس

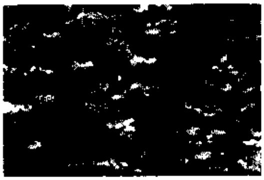


مفرح، تقویت‌کننده بدن، قلب، مغز، احشا و قوای ظاهری و باطنی بدن، بازکننده گرفتگی‌های عروقی و مسهل بلغم و سودا به مخصوص سودای مغز می‌باشد. در بیماری‌های سینه و سرفه، سردرد و سرگیجه به دنبال ضربه، بیماری‌های کبد و طحال و مجاری ادراری مفید است. مصرف زیاد آن برای گرم مزاجان مضر است.

مضرات

برای اشخاص صفراوی مزاج خوب نست و باعث آشفتگی می‌شود. اینگونه اشخاص باید آنرا با سکنجبین یا کتیرا بخورند.

بادرنجبویه



مفرح، تقویت‌کننده قلب و مغز و حواس و بازکننده انسداد عروق مغزی بوده و در رفع کابوس سوداوی، غش، سکسکه، تحلیل سودا و امراض بلغمی و بیماری‌های کلیه موثر می‌باشد.

مضرات

بهتر است اشخاص گرم مزاج بادرنجبویه را نخورند و اگر هم مصرف کردند، برای رفع عوارض آن می‌توانند از گل بنفشه و سکنجبین استفاده کنند. تهوع و گیجی، تحریکات پوستی، در مواردی ناراحتی گوارشی، خستگی عمومی، احساس سنگینی در سر، بی‌حسی و سپس خواب عمیق و کاهش فشار خون (در مصرف بیش از حد) در صورت بروز هر نوع واکنش حساسیتی، باید مصرف این گیاه را قطع کنید. با مشاهده هر گونه عارضه جانبی مصرف بادرنجبویه به پزشک خود اطلاع دهید.

برگ بو



برگ بو فواید زیادی در مقابله با انواع سرطان‌ها دارد. منبع غنی ویتامینC، A، آهن، منگنز، کلسیم، پتاسیم و منیزیم است. مصرف منظم آن در غذاها به سلامت جسم کمک می‌کند.

دارای خاصیت ضد التهابی، آنتی اکسیدان، ضد باکتریایی و ضد قارچی است. خاصیت آنتی اکسیدان آن با کمک کردن به بدن در تولید انسولین کافی، می‌تواند در درمان بیماری‌هایی مانند دیابت موثر باشد. آنزیم‌های موجود در آن با شکستن پروتئین‌ها و کمک به هضم غذا، علایم اختلالات

زیره	گرم و خشک	عسل، آویشن، کتیرا
سماق	سرد و خشک	انیسون، مصطکی، طبخ با بادمجان
سیاه دانه	گرم و خشک	در سرکه خیساندن، کتیرا
فلفل	گرم و خشک	روغن‌های گیاهی سرد(برای گرم مزاجان) عسل (برای سرد مزاجان)
قهوه	سرد و خشک	زعفران، گلاب، روغن پسته، زنجبیل
کاکائو	گرم و خشک	زعفران، روغن پسته ، گلاب
گلاب	سردو تر	
گل گاوزبان	گرم و تر	صندل سفید
میخک	گرم و خشک	صمغ غربی
نشاسته	سرد و خشک	کرفس، میخک، شیرینی‌های طبیعی
نمک	گرم و خشک	روغن بادام، آویشن، گوشت حیوان جوان فربه
وانیل	گرم و خشک	زعفران، روغن پسته، گلاب
هل	گرم و خشک	کتیرا

آویشن



بازکننده انسداد، خشک‌کننده، تحلیل برنده بادها و بلغم، لطیف‌کننده غذاهای غلیظ، اشتهاآور، مدر و جاری‌کننده حیض بوده، موجب تنقیه ریه و معده و کبد و روده‌ها از رطوبت و بلغم شده و مانع صعود بخار به مغز می‌گردد. در درد دندان، درد کمر و مفاصل سرد و بیمای‌های رحمی مفید است. خوردن آن با آب انجیر جهت سرفه و تنگی نفس و با پنیر تازه چاق کردن بدن و با آب کرفس جهت خرد کردن سنگ مفید است.

مضرات

زنان حامله مجاز به مصرف این خوراکی نمی‌باشند. زیرا آویشن برای خانم‌های آبستن زیان‌آور بوده و موجب خروج جنین می‌شود، همچنین آویشن شیرازی در برخی افراد موجب کم اشتهایی و ضعف نیروی جنسی شده و برای اشخاص مبتلا به آلبومینوری نیز مضر می‌باشد. افراط در مصرف آویشن موجب بروز آلبومین در ادرار می‌گردد.

افتیمون



تحلیل برنده ورم‌ها، لطیف‌کننده بازکننده انسداد و مفرح قلب بوده، جهت بیماری‌های مغز و اعصاب مانند سردرد، تشنج، افسردگی، کابوس، وسواس و بیماری مفاصل مفید است. به تنهایی مسهل بلغم و سودا و با بنفشه مسهل صفرا می‌باشد. از آنجایی که بسیار لطیف و ضعیف است جوشاندن و کوبیدن باعث از بین رفتن خاصیت آن می‌شود هنگام مصرف نباید آن را نرم کوبید و یا زیاد جوشاند.

مضرات

افتیمون سمّی می‌باشد، لذا در مصرف آن باید نهایت دقت را به عمل آورد. زنان باردار مجاز به مصرف افتیمون نمی‌باشند. زیاده‌روی در مصرف افتیمون موجب بروز تاول و غش می‌شود. افراد گرم مزاج و صفراوی مزاج و همچنین اشخاصی که مبتلا به ورم روده می‌باشند، باید در مصرف افتیمون احتیاط نمایند.

اسپند

مردم به اثر ضدعفونی‌کنندگی اسپند در زمان‌های دور پی‌برده بودند و در اطراف بستر بیمار و جاهای پر ازدحام از آن دود می‌کردند و بدین طریق محیط را ضد عفونی می‌کردند. نوشیدن جوشانده ریشه اسفند در هر روز صبح ناشتا برای درمان اگزما مفید می‌باشد. کسانی که به علت ضعف مثانه یا سستی کمر دچار شب ادراری می‌باشند شب‌ها با خوردن مخلوطی از تخم رازیانه و اسپند و صبح‌ها با خوردن یک یا دو عدد تخم مرغ و کمی عسل شب ادراری آن‌ها درمان خواهد شد.

مضرات

برای افراد مبتلا به آسم و آلرژی مضر است.

اسطو خودوس



مفرح، تقویت‌کننده بدن، قلب، مغز، احشا و قوای ظاهری و باطنی بدن، بازکننده گرفتگی‌های عروقی و مسهل بلغم و سودا به مخصوص سودای مغز می‌باشد. در بیماری‌های سینه و سرفه، سردرد و سرگیجه به دنبال ضربه، بیماری‌های کبد و طحال و مجاری ادراری مفید است. مصرف زیاد آن برای گرم مزاجان مضر است.

مضرات

برای اشخاص صفراوی مزاج خوب نست و باعث آشفتگی می‌شود. اینگونه اشخاص باید آنرا با سکنجبین یا کتیرا بخورند.

بادرنجبویه

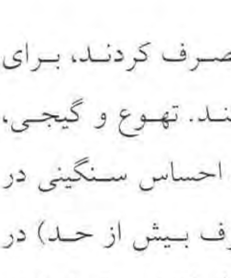


مفرح، تقویت‌کننده قلب و مغز و حواس و بازکننده انسداد عروق مغزی بوده و در رفع کابوس سوداوی، غش، سکسکه، تحلیل سودا و امراض بلغمی و بیماری‌های کلیه موثر می‌باشد.

مضرات

بهتر است اشخاص گرم مزاج بادرنجبویه را نخورند و اگر هم مصرف کردند، برای رفع عوارض آن می‌توانند از گل بنفشه و سکنجبین استفاده کنند. تهوع و گیجی، تحریکات پوستی، در مواردی ناراحتی گوارشی، خستگی عمومی، احساس سنگینی در سر، بی‌حسی و سپس خواب عمیق و کاهش فشار خون (در مصرف بیش از حد) در صورت بروز هر نوع واکنش حساسیتی، باید مصرف این گیاه را قطع کنید. با مشاهده هر گونه عارضه جانبی مصرف بادرنجبویه به پزشک خود اطلاع دهید.

برگ بو



برگ بو فواید زیادی در مقابله با انواع سرطان‌ها دارد. منبع غنی ویتامینC، A، آهن، منگنز، کلسیم، پتاسیم و منیزیم است. مصرف منظم آن در غذاها به سلامت جسم کمک می‌کند.

دارای خاصیت ضد التهابی، آنتی اکسیدان، ضد باکتریایی و ضد قارچی است. خاصیت آنتی اکسیدان آن با کمک کردن به بدن در تولید انسولین کافی، می‌تواند در درمان بیماری‌هایی مانند دیابت موثر باشد. آنزیم‌های موجود در آن با شکستن پروتئین‌ها و کمک به هضم غذا، علایم اختلالات

گوارشی را کاهش می‌دهد و ناراحتی معده را درمان می‌کند. ترکیبات موجود در آن سردرد و حتی میگرن را درمان می‌کند. دم کرده آن که با جوشاندن ۳ برگ در یک لیوان تهیه می‌شود، تعریق ایجاد می‌کند و تب را کاهش می‌دهد. دستمال خیس شده در دم کرده آن را روی قفسه سینه قرار دهید تا از عفونت‌های تنفسی، سرفه، سرماخوردگی و آنفلوآنزا رهایی پیدا کنید. این گیاه را به غذاهای سنگین اضافه کنید یا دم کرده آن را بنوشید تا به هضم غذا کمک کند. ماساژ دادن روغن طبیعی آن ورم و درد ایجاد شده از پیچ خوردگی، آرتروز، دردهای عمومی، سردرد و میگرن را تسکین می‌دهد. چند قطره روغن آن را به شامپو بیفزایید تا از شوره سر رهایی پیدا کنید. اسیدفولیک موجود در آن مانع نقص جنین می‌شود. آهن موجود در آن برای تولید گلبول‌های قرمز لازم است.

مضرات

مصرف گل آن سمی است.

پونه



در رفع بی‌اختیاری ادرار مؤثر است. مقوی معده و هضم غذا، ضد قاعدگی دردناک، رفع سیاه سرفه و آسم، ضد نقرس و درد مفاصل و آرامبخش می‌باشد. پونه سرشار از ید است و استفاده‌ی آن در میان سبزی خوردن می‌تواند ید مورد نیاز بدن را تامین کند. از برگ آن می‌شود برای معطر و خوش طعم کردن چای استفاده کرد. بعضی‌ها با مخلوط کردن کوبیده‌ی آن با تخم مرغ و آرد کوکو درست می‌کنند. با جویدن پونه می‌توان بوی بد دهان را از بین برد و همچنین می‌تواند برای رفع سکسکه هم مفید باشد. از پونه برای درمان بیماری‌های معده و روده استفاده می‌کنند . دم کردن آن برای درمان انواع اسهال‌ها مفید است. ضد نفخ و تشنج می‌باشد و آرام‌کننده و مسکن

اعصاب نیز می‌تواند باشد. دم کرده و جوشانده‌ی آن می‌تواند تقویت کننده معده باشد و اشتهاآور نیز هست. سرشار از ویتامین‌های آ و ب می‌باشد. دم کرده‌ی آن همچنین می‌تواند عفونت‌های سرماخوردگی را از بین برده و برای درمان آن موثر است. بوییدن پونه می‌تواند نشاط‌آور باشد.

مضرات

مصرف بیش از حد پونه یبوست‌آور است.

دارچین



دارچین رمز جوانی است و مصرف روزانه آن انسان را سلامت و جوان نگه می‌دارد. دارچین برای زیاد شدن و بازیافتن نیروی جنسی نیز بکار می‌رود کلیه را گرم می‌کند و ضعف کمر و پاها را از بین می‌برد و کم خونی را درمان می‌کند. دارچین بهترین دارو برای دردهای عضلانی است. دارچین اثر آرام‌کننده و شادکننده دارد و از بسیاری از داروهای آرام‌بخش بهتر است و در حقیقت می‌توان گفت دارچین والیوم گیاهی است زیرا در دارچین ماده‌ای است بنامCinnamodehyde که روی حیوانات و انسان اثر آرام بخش دارد. اثر مهم دیگر دارچین پائین آوردن تب می‌باشد و حتی امروزه دارچین را بصورت قرص و کپسول درآورده‌اندکه بعنوان تب بر بکار می‌رود. شما می‌توانید به آسانی با نوشیدن یک فنجان چای دارچین تب را بسرعت پائین بیاورید. دارچین رگها را باز می‌کند و اثر خوبی در گردش خون دارد. دارچین خاصیت عجیب دیگری دارد و آن قوی کردن مصونیت بدن در مقابل امراض است و حتی می‌توان گفت که اثر پنی‌سیلین و آنتی بیوتیک را به مقدار زیادی دارا است. اگر حس کردید که ضعیف شده‌اید و ممکن است مریض شوید چای دارچین را فراموش نکنید و حتی اگر سرما خورده‌اید یا ضعف شدید دارید چای دارچین بهترین دارو است. یکی از دانشمندان

انگلیسی در کتابی که قرن نهم تالیف نمود ادعا کرد که دارچین معده را تمیز و آرام و قوی می‌کند. بنابراین اگر ناراحتی معده دارید حتما از دارچین استفاده کنید دارچین با این همه خواص طعم بسیار خوبی دارد. حتی اگر چای معمولی مینوشید آن را با یک قطعه پوست دارچین بهم بزنید که طعم آن را بهتر کند.

مضرات

مصرف بیش از حد دارچین در زنان باردار سبب ایجاد نقص در جنین می‌شود. از مصرف طولانی مدت اسانس آن در بارداری پرهیز نمایید.

رازیانه



رازیانه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است . ریشه رازیانه گرمتر از بقیه قسمت‌های گیاه است. رازیانه اثر زیادکنندگی شیر را در زنان شیرده دارد و بدین منظور می‌توان از دم کرده رازیانه استفاده کرد. اشتهاآور و مقوی است. نفخ و گاز معده را از بین می‌برد. قاعده‌آور است. برگ‌های رازیانه ادرارآور است. جوشانده ریشه رازیانه ملین مسهل است. روغن تخم رازیانه کرم روده را از بین می‌برد. حالت تهوع را برطرف می‌کند. برای برطرف کردن آسم، سرفه و تنگی نفس از دم کرده تخم رازیانه به مقدر سه فنجان در روز استفاده کنید. برای رفع اسهال رازیانه را با زیره سبز به نسبت مساوی دم کرده و به مریض بدهید. رازیانه بعلت داشتن هورمون زنانه رشد دخترها را جلو می‌اندازد. رازیانه مغز را فعال می‌کند. ریشه رازیانه دارای کومارین Coumarin می‌باشد. چون این ماده رقیق‌کننده خون است بنابراین آنهایی که مبتلا به تصلب شرائین یا انسداد رگها هستند می‌توانند از جوشانده ریشه رازیانه استفاده کنند، دردهای مفاصل را برطرف می‌کند اشتها را زیاد می‌کند. برای از بین بردن درد آرتروز روغن رازیانه را در محل درد بمالید.

مضرات

رازیانه چون گرم است بنابراین برای گرم مزاجها خوب نیست و اینگونه افراد باید آن را با سکنجبین بخورند، زیاده‌روی در مصرف رازیانه معده راسست کرده و تشنج می‌آورد.



رزماری

با مالیدن پودر رزماری روی بدن بوی ایجاد شده از باکتری و قارچ از بین می‌رود. قبل از تمیزکردن زخم، برگ‌های تازه را روی قسمت مورد نظر قرار دهید تا مانع از عفونی شدن آن شود. دم کرده آن به طور طبیعی خستگی مفرط را برطرف می‌کند. تاثیر ضداسپاسمی دارد و ناراحتی‌های گوارشی را برطرف می‌کند. آنتی اکسیدان آن مانع از تشدید بیماری آرتریت می‌شود. برای پیش‌گیری از بروز آب مروارید، دم کرده رزماری را به طور مرتب بنوشید. تقویت‌کننده بدن است. سردرد را رفع می‌کند. گردش خون را تحریک می‌کند. در صورت مصرف منظم، عملکرد کلیه را بهبود می‌بخشد و جریان ادرار را افزایش می‌دهد.

مضرات

مصرف داروئی موضعی گیاه و یا کاربرد فرآورده‌های آرایشی ـ بهداشتی حاوی رزماری در برخی از افراد حساس، گهگاه ایجاد قرمزی پوست، درماتیت، حساسیت پوستی و حساسیت به نور ایجاد می‌کند. رزماری در دوران بارداری، شیردهی و در بیماران صرعی و فشار خون بالا بهتر است بکار نرود. روغن رزماری دارای ۲۰ـ۱۰ درصد کافور می‌باشد که اگر به مقدار زیاد مصرف شود می‌تواند موجب تشنجات صرع مانند شود.

زردچوبه



گرفتگی و انسداد صدا را باز می‌کند و برای تمیز کردن کبد بکار می‌رود. مخلوط یک قاشق غذاخوری زردچوبه و یک قاشق انیسون و سرکه برای درمان یرقان مفید است. برای رفع دندان درد آنرا در دهان انداخته و بجوید. زردچوبه بهترین داروی ضد تورم است که می‌توان از سه فنجان دم کرده زردچوبه در روز و یا مقدار ۲کپسول سه بار در روز استفاده کرد. برای خشک کردن زخم‌ها و رفع درد آنها می‌توان گرد خشک زردچوبه را روی آنها ریخت. زردچوبه برای رساندن دمل نیز مفید است.

مضرات

با تمام مزایای گفته شده باید اشاره کرد که زیاده‌روی در زردچوبه برای قلب مضر است ولی البته اگر آن را با لیمو ترش استفاده کنید اثرات مضرآن را خنثی می‌سازد.

زعفران

مفرح، تقویت‌کننده ریه و کبد و کلیه و مثانه، بازکننده انسداد مغز و کبد و طحال، ادرارآور، محرک نیروی جنسی، منضج و مصلح عفونت بلغمی بوده و باعث رسیدن داروها به قالب و سایر اعضا می‌شود. آشامیدن یک مثقال آن جهت تسریع در زایمان مفید است.

مضرات

چون زعفران بر روی سیستم تولید مثل اثر دارد بنابراین زنان حامله باید از خوردن آن احتراز کنند؛ چرا که ممکن است باعث سقط جنین شود. خوردن زیاد زعفران برای کلیه‌ها

مضر است. اشتها را کم می‌کند و ایجاد سردرد می‌کند و باعث اختلال حواس می‌شود. زعفران را باید در شیشه‌های دربسته و دور از نور نگهداری کرد زیرا عطر و رنگ خود را در اثر نور از دست می‌دهد. مصرف سه گرم زعفران در ماه برای هر فرد مناسب است و استفاده بیش از پنج گرم زعفران در یک وعده غذایی، عوارضی همچون سرگیجه، کاهش تعداد ضربان قلب و احساس تهوع در پی دارد؛ همچنین، این میزان زعفران در دوران بارداری احتمال سقط جنین را افزایش می‌دهد.

زنجبیل

تحلیل برنده باد، تسکین‌دهنده درد کبد سرد، بازکننده انسداد کبد و طحال، تقویت کننده قلب و معده و مثانه و نیروی جنسی می‌باشد. در رفع بیماری‌های عصبی (ترس و وحشت)، بیماری‌های مفصلی و کمر درد و قطع حیض مفید است. ضماد برگ یا ریشه آن جهت بیماری‌های مفصلی و بریدگی‌ها و تحلیل ورم مفید است.

مضرات

برای گرم مزاجان مضر بود و زیاده‌روی در مصرف آن باعث فساد خون و ضعف نیروی جنسی می‌شود.

زیره

تحلیل برنده و بازکننده انسداد، خشک‌کننده، لطیف‌کننده، قابض و بر طرف‌کننده بادهای غلیظ می‌باشد. زیره را با نمک جویده و آب آن را قورت دهید باعث قطع آبریزش بینی می‌شود. اگر با سرکه بسایید و بو کنید یا دِر بینی فتیله کنند خونریزی بینی را قطع می‌کند. اگر زیره را در سرکه خیسانده بعد در آفتاب خشک کنید و بکوبید برای رفع ویار خاک خوردن در زنان باردار مفید است.

مضرات

زیاده‌روی در مصرف زیره بعلت طبع گرم ایجاد کهیر می‌کند

سماغ



سماق در خونریزی بسیار مؤثر است و بعضی عقیده دارند که حتی اگر سماق درسته را بر جای خونریزی ببندند کافی است. سماق تراوش صفرا را به اندام‌های درونی راه نمی‌دهد. آب پز آن نوع از سماق که به سماق رنگرزان مشهور است مو را سیاه می‌گرداند. جای ضربه خورده را ضماد بگذارند از آماس و خون بند شدن (حصر) جلوگیری می‌کند. زیاد شدن آماس را مانع است. سماق داروی کژدمه است. سرایت زخم چرکی را مانع می‌شود. آب پزش را بر درد استخوان بمالند از آماسیدن جلوگیری می‌کند. علاج پوست اندازی روده است تنقیه با سماق آب ریزش زهدان و بواسیر را چاره می‌کند. سماق در طعام باشد برای از بین بردن اسهال همیشگی، زخم روده و فساد معده خوب است.

مضرات

سماق برای معده و کبد سرد مضر است در نتیجه افراد سرد مزاج با انیسون بخورند.

سیاه دانه

منضج جمیع اخلاط، خشک‌کننده رطوبت بدن، چاق‌کننده، مدر، شیرافزا بوده، در درد سینه، تنگی نفس، سرفه، استفراغ، بیماری‌های کبد و طحال مفید می‌باشد. خوردن آن با سرکه موجب دفع اقسام کرم معده می‌شود. ضماد کوبیده آن با گلاب برای زخم سوداوی ساق پا مفید است.

مضرات

زیاد خوردن سیاه دانه برای کلیه مضر است.

فلفل

جاذب، گدازنده و زداینده است. فلفل و مویز را با هم بجوند بلغم را برطرف می‌کند و بلغم لزج را ریشه کن می‌کند. فلفل زداینده لک و پیس و لاغرکننده است. خنازیر را درمان می‌کند. در گرم کردن عصب و ماهیچه نظیر ندارد. با سرکه برای دندان مفید است. فلفل و عسل را به دهان بمالند ضد خناق است و شش را می‌پالاید. فلفل را با برگ بوی سبز بخورند هضم کننده، اشتهاآور و بادشکن است. درد و پیچش روده را تسکین می‌دهد . فلفل مخلوط با سرکه را بخورند یا بر پوست بمالند در علاج آماس طحال مفید است. فلفل سفید برای معده از فلفل سیاه بهتر است و بیشتر معده را توان می‌بخشد. خوردنش با برگ بوی سبز در علاج درد و پیچش روده مفید است. با روغن مخلوط شود و به تن تبدار بمالند تب لرزه را شفا می‌دهد. فلفل سفید در پادزهر استعمال می‌شود و بر جای نیش بمالند یا بخورند پادزهر حشرات گزنده است.

مضرات

زیاده‌روی در خوردن فلفل باعث افزایش ترشحات معده است و به همین جهت است که مبتلایان به ناراحتی‌های معده نباید در خوردن آن افراط کنند. فلفل برای اشخاص گرم مزاج خوب نیست و تولید سردرد می‌کند و سینه را به خس خس می‌اندازد و برای کبد ضرر دارد.

قهوه

در مورد طبع آن اختلاف نظر وجود دارد ولی آنچه که قابل قبول همگان است این

است که هرچه کهنه‌تر شود سرد و خشک تر می‌شود. ملین طبع، مدر و خشک‌کننده رطوبت می‌باشد. خوردن آن در گرم مزاجان باز کننده انسداد، تسکین دهنده دردهای گرم، مانع سوختن خون و صفرا و سودا و رقیق کننده خون بوده، در تب‌های دموی و صفراوی و سوداوی، سرفه بلغمی و تقویت معده مفید می‌باشد.

مضرات

مصرف زیاد آن باعث بی‌خوابی و لاغر شدن بدن، زردی پوست، کاهش میل جنسی، نفخ ، کولیت روده و بواسیر می‌شود. مصرف آن برای سردمزاجان و کسانی که غلبه اخلاط فاسد دارند مضر است. خوردن آن ناشتا و یا همراه شیر مضر بوده، بهترین مصلح قهوه که طعم و رایحه آن را لذیذ می‌کند زعفران است.

کاکائو

شکلات برای سلامت قلب مفید است و مانع از لخته شدن خون می‌شود. کلسترول خون را تنظیم کرده و به دلیل داشتن خواص آنتی‌اکسیدانی از التهاب و نابودی سلول‌ها جلوگیری می‌کند. از طرف دیگر مصرف روزانه ۳۰ گرم شکلات تلخ فشار خون را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد و سبب افزایش حافظه نیز می‌شود. این ماده خوراکی لذیذ می‌تواند روند سخت شدن عروق در افراد سیگاری را نیز کند نماید. جالب است بدانید تئوبرومین موجود در شکلات در داروهای ضدسرفه استفاده می‌شود و خوردن شکلات تلخ می‌تواند دفعات سرفه و تاثیر سوء آن بر سیستم قلبی عروقی و اعصاب مرکزی را کاهش دهد. شیر کاکائو نیز سبب سرحالی و تقویت عضلات می‌شود و برای ورزشکاران بسیار مفید است.

مضرات

فراموش نکنید قند و چربی موجود در شکلات می‌توانند سبب چاقی و افزایش کلسترول خون شود، پس در صورت مصرف آن باید چربی و قند سایر غذاها را کاهش دهید. چربی زیاد می‌تواند برای افرادی که اضافه وزن دارند، بیماران کلیوی و افراد مبتلا به فشارخون بالا خطرناک باشد. همچنین شکلات کافئین دارد و محرک اعصاب است به همین خاطر توصیه می‌شود در مصرف آن زیاده‌روی نکنید.

گل گاوزبان

مفرح، مقوی روح و حرارت غریزی و قلب و مغز و کبد، ملین و مسهل صفرا و اخلاط سوخته و سودا بوده و در رفع بیماری‌های سوداوی، خشونت نای و سینه سرفه، تنگی نفس گلودرد، وسواس، سنگ کلیه و مثانه مفید می‌باشد.

مضرات

گل گاوزبان بعلت داشتن آلکالوئید برای زنان حامله و کودکان مضر است.

میخک

برای رفع دندان درد و گوش درد یک قطره از اسانس میخک و یا روغن آن را روی دندان بمالید و یا در گوش بچکانید. میخک تقویت کننده مغز می‌باشد و کسانیکه حافظه ضعیف دارند باید از دم کرده میخک استفاده کنند. میخک از سرطان جلوگیری کرده و حتی درمان کننده سرطان می‌باشد. برای رفع سردرد مفید است. در برطرف کردن فلج و لقوه موثر است . ضعف اعصاب را درمان می‌کند. برای رفع تنگی نفس مفید است. کسانیکه مبتلا به بیماری وسواس هستند برای درمان آن باید میخک بخورند. مقوی معده و جهاز هاضمه است. کبد و کلیه را تقویت می‌کند. سکسکه را برطرف می‌کند.

برای تقویت نیروی جنسی سرد مزاجان مفید است بدین منظور باید ۲ گرم از پودر میخک را با شیر مخلوط کرده و هر روز بمدت یک هفته از آن استفاده کرد. کسانی که قطره قطره ادرار می‌کنند برای درمان آن باید چای میخک بنوشند. میخک اشتهاآور است. بدن را تقویت می‌کند. برای ترمیم قرنیه چشم و برطرف کردن لکه در چشم، می‌توان چند قطره از محلول آبی میخک در چشم بچکانید. میخک تب بر است. میخک کرم کش است و داروهای کرم کش دارای میخک می‌باشند. برای گردش خون و قلب مفید است. اسهال و دل درد را تقویت می‌کند. برای درمان کمردرد، چای میخک و یا دو قطره اسانس میخک را با آب گرم و یا چائی مخلوط کرده و بنوشید. نوشیدن یک فنجان چای میخک بعد از غذا گاز و درد معده را از بین می‌برد. استفاده از میخک گرفتگی عضله را از بین می‌برد.

مضرات

همانطور که گفته شد میخک بسیار گرم است و بنابراین برای گرم مزاجان مناسب نیست و ممکن است باعث ناراحتی کلیه و روده‌ها شود اینگونه افراد باید میخک را با صمغ عربی مخلوط کرده و بخورند.

نشاسته

توان‌بخش و نرم‌کننده است. باید نشاسته را با سه برابرش آب بپزند. نشاسته و زعفران را بر پوست مالند لکه سیاه را بر می‌دارد. زخم را به هم می‌آورد و خوب می‌کند. مواد سیلانی را از چشم دور می‌کند. سینه را نرم می‌کند. سوپ نشاسته سرماخوردگی سینه را از بین می‌برد. نشاسته تنها یا با عدس شکم را بند می‌آورد.

مضرات

رژیم سرشار از سیب زمینی، نان سفید و برنج برای کبد مضر است.

نمک

قابض مسهل بلغم و سودا و صفرا، حل‌کننده ، خشک‌کننده، دفع‌کننده رطوبت لزج، بازکننده انسداد، شفاف‌کننده پوست صورت بوده و اشتهاآور می‌باشد. مصلح غذاهای سرد و نیکوکننده طعم غذا و سبزی‌ها و حبوبات گس بی‌مزه و ترشیها و گوشت و امثال آن است ولی مصرف زیاد آن باعث ایجاد انسداد ، مشکلات پوستی، تولید سودا و لاغری بدن می‌گردد.

مضرات

نمک زیاد، کلسیم را از استخوان‌ها می‌گیرد و باعث دفع آن از ادرار می‌شود. به همین دلیل باعث نازک شدن استخوان می‌شود. به یاد داشته باشید که نباید بیشتر از ۶ گرم در روز نمک مصرف کنید.

هل

تقویت‌کننده قلب است، بادشکن بوده و گاز معده و روده را خارج می‌سازد، تقویت‌کننده بدن است، ادرارآور است، قاعده‌آور است، مقوی سیستم هضم است، باعث هضم غذا می‌شود، زخم‌های دهان را برطرف می‌کند بدین منظور دم کرده هل را در دهان مضمضه کنید.

خوشبوکننده دهان است، برای تسکین گوش درد، گرد هل را در گوش بریزید، برای برطرف کردن دل بهم خوردگی و تهوع، از دم کرده هل استفاده کنید، اشتهاآور است، تب را پائین می‌آورد، معالج سرماخوردگی است، برای تسکین درد رماتیسم مفید است،

ترشی معده را برطرف می‌کند، ضد مسمومیت است، برای رفع بیماری‌های چشم مفید است.

مضرات

مقدار مصرف زیاد هل برای روده‌ها مضر است. برای رفع این اشکال آن را باید با کتیرا خورد.



انتشارات ملینا

تلفکس: ۳۷۸۳۱۰۴۱

تلفن: ۳۷۷۴۶۷۷۱

ISBN 600684967-4